Napoleon Hill's

Making Miracles

开创生命的奇迹

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第1节：序言
- 第2节：前言(1)
- 第3节：前言(2)
- 第4节：前言(3)
- 第5节：第一天 性灵！(1)
- 第6节：第一天 性灵！(2)
- 第7节：第一天 性灵！(3)
- 第8节：第一天 性灵！(4)
- 第9节：第一天 性灵！(5)
- 第10节：第一天 性灵！(6)
- 第11节：第一天 性灵！(7)
- 第12节：第一天 性灵！(8)
- 第13节：第一天 性灵！(9)
- 第14节：第一天 性灵！(10)
- 第15节：第一天 性灵！(11)
- 第16节：第一天 性灵！(12)
- 第17节：第一天 性灵！(13)
- 第18节：第一天 性灵！(14)
- 第19节：第一天 性灵！(15)
- 第20节：第一天 性灵！(16)
- 第21节：第一天 性灵！(17)
- 第22节：第一天 性灵！(18)
- 第23节：第一天 性灵！(19)
- 第24节：第二天 你的心灵福音书(1)
- 第25节：第二天 你的心灵福音书(2)
- 第26节：第二天 你的心灵福音书(3)
- 第27节：第二天 你的心灵福音书(4)
- 第28节：第二天 你的心灵福音书(5)
- 第29节：第二天 你的心灵福音书(6)
- 第30节：第二天 你的心灵福音书(7)

- 第31节：第二天 你的心灵福音书(8)
- 第32节：第二天 你的心灵福音书(9)
- 第33节：第二天 你的心灵福音书(10)
- 第34节：第二天 你的心灵福音书(11)
- 第35节：第二天 你的心灵福音书(12)
- 第36节：第二天 你的心灵福音书(13)
- 第37节：第二天 你的心灵福音书(14)
- 第38节：第二天 你的心灵福音书(15)
- 第39节：第二天 你的心灵福音书(16)
- 第40节：第三天 描绘美景(1)
- 第41节：第三天 描绘美景(2)
- 第42节：第三天 描绘美景(3)
- 第43节：第三天 描绘美景(4)
- 第44节：第三天 描绘美景(5)
- 第45节：第三天 描绘美景(6)
- 第46节：第三天 描绘美景(7)
- 第47节：第三天 描绘美景(8)
- 第48节：第三天 描绘美景(9)
- 第49节：第三天 描绘美景(10)
- 第50节：第三天 描绘美景(11)
- 第51节：第三天 描绘美景(12)
- 第52节：第三天 描绘美景(13)
- 第53节：第三天 描绘美景(14)
- 第54节：第三天 描绘美景(15)
- 第55节：第三天 描绘美景(16)
- 第56节：第三天 描绘美景(17)
- 第57节：第三天 描绘美景(18)
- 第58节：第四天 你的福杯满溢(1)
- 第59节：第四天 你的福杯满溢(2)
- 第60节：第四天 你的福杯满溢(3)
- 第61节：第四天 你的福杯满溢(4)
- 第62节：第四天 你的福杯满溢(5)
- 第63节：第四天 你的福杯满溢(6)
- 第64节：第四天 你的福杯满溢(7)
- 第65节：第四天 你的福杯满溢(8)
- 第66节：第四天 你的福杯满溢(9)

- 第67节：第四天 你的福杯满溢(10)
- 第68节：第四天 你的福杯满溢(11)
- 第69节：第四天 你的福杯满溢(12)
- 第70节：第四天 你的福杯满溢(13)
- 第71节：第五天 爱的法则

第1节：序言

序言

伟人不过是拥有不寻常决心的普通人。

—爱比克泰德①

艰难的岁月总会过去，但每当艰难岁月来袭时，我们通常都会渴望奇迹降临。当然，最大的奇迹始终伴随在我们左右，那就是天赐的性灵。这就是我们所需要的。

我记得自己成长中的那段艰难岁月，我们跌跌撞撞地走过大萧条的日子。龙卷风让我们失去了房子和农场，我们虽钱财匮乏，但性灵充裕。性灵是我们最大的财富。

看到两位科学家—一位医学博士和一位心理学家—了解到人类性灵被赋予的巨大力量，是一件高兴的事情。他们给了我们清晰的信息：打开健康和幸福大门的钥匙在你自己手中，一切都始于你心灵中的积极思维。他们告诉你如何通过融合科学和灵感来使用这把钥匙。

福克斯父子（阿诺德?福克斯和巴里?福克斯）在书中描述了你的言语、思维及行动是如何转化为身体的物质，转化为影响你免疫系统、心脏、胆固醇以及每个细胞的化学、电子物质和信使。这两位崇尚性灵的人士把现代医学错误分裂开的部分重新组合起来，在将人体和性灵重新结合起来的过程中，福克斯父子慷慨地向我们提供世上最好的药物：性灵。

这本书的作者提供了两种令人兴奋的观点：父亲饱受20世纪30年代的贫困以及40年代的恐惧和繁荣；儿子则在20世纪60年代的大动荡中长大成人。虽然分别处在我们所说的“代沟”的两边，但他们一起为我们展现人类性灵令人兴奋的科学性。他们描述的是性灵的科学，因为他们向我们展示身心是如何结合起来的。他们教给我们：除非性灵完整，否则身体不可能健康。他们给我们开具获得快乐、信念、爱和宽恕的神奇处方。

这是多么了不起的处方！通过通俗易懂和鼓舞人心的文字，他们教会我们如何打开性灵的开关。本书语言生动，时而幽默、时而感人，但始终引人入胜且思想深刻。福克斯父子激励我们做最好的自己，并进行自我治疗。他们指出，善意的医生也通常不能给我们带来健康，因为药片或外科手术不是治疗我们所有疾病的最佳药物。最佳药物通常是足量的“良好性灵”。

福克斯父子正在引领医学界走向未来。我们正在向美好的明天迈进，届时科学将会服务于我们的身心健康。

《圣经》告诉我们，愉悦的心像是一剂药。福克斯解释了其中的原因，还向我们提供良言，让我们快乐起来。正如诺曼?文森特?皮尔①牧师所言，他们是“一对神奇父子”。

为这对我相知多年的挚友撰写序言，是我莫大的荣幸。

萧律柏博士②

第2节：前言(1)

前言

《开创生命的奇迹》是制订关于健康、幸福及生活各方面成功的14天计划的一本书。通过阅读本书你将学会如何振奋精神、改善健康、增强免疫力并看到前景，以及打开生命中很多新的大门。你能减掉一直想减轻的体重；你的学业和工作会取得进步；你将学会爱自己，让别人爱你；你能得到工作、获得晋升和加薪；你能把烦人的不安全感以及焦虑、罪恶感、愤怒和沮丧全都抛诸脑后；你能摆脱一长串身体问题，从头疼到溃疡、疲劳和疼痛。你真的能创造奇迹—过自己想过的生活。

虽然这听上去很棒也不太难，但《开创生命的奇迹》是经受时间考验、经医学证实的计划。它基于作者30多年的经验，并得到诺曼?文森特?皮尔牧师大作的支持。皮尔撰写的《积极思考就是力量》（The Power of Positive Thinking）等著作已经帮助几百万美国人摆脱逆境，克服消极情绪。整形外科医生麦斯威尔?马尔兹（Maxwell Maltz）博士发现：表面的美丽并不会给人带来快乐，除非该人心情愉悦，真心觉得自己美丽。还有雷内?杜博斯（Rene Dubos）教授，她对医学、科学和人性的哲学反思对医学的人性化作出了巨大贡献。此外，本书还得到其他巨人的支持。所以你一定能开创你想创造的生命奇迹，只要肯下工夫，我们就都能开创奇迹。这不是速效减肥食谱或轻松成功指南，而是一项终身计划。

第3节：前言(2)

我和巴里使用“开创奇迹”计划已经有一段时间了。我们像所有人一样，必须提防人性的阴暗面。我们必须永远牢记保持性灵强健，每天更新对“十大支柱”的承诺—十大支柱即本书所述健康性灵的十个方面。我们都会犯错误，有时我们屈服于那种对免疫系统造成伤害，并让我们的内心疆域缩小的消极思维。但偶尔跌倒没有关系，正如弗雷德?阿斯泰尔①在《欢乐时光》（Swing Time）中对琴吉?罗杰斯唱到的：你“鼓舞精神，掸去尘土，从头再来”。

《开创生命的奇迹》帮助你发掘身体、心理、情绪和性灵的所有奇迹。你能开创奇迹，做你想做的人。《开创生命的奇迹》是类似方案中最容易操作的，当然也是最重要的，因为你的身体健康绝对取决于你的性灵健康。你会了解，这是科学事实。

首先快速通读全书。然后从头开始，在每天的某个时间里一步步按照计划行动。认真重读当天的章节，有可能的话多读几次，并让自己置身于书中所描述的场景中。告诉自己你也能做那些人做的好事，并像他们一样性灵饱满、勇敢果断。你知道结果会怎样吗？你真的能像他们一样性灵饱满、勇敢果断。但他们是和你我一样的凡人，既然他们能接受挑战，那我们也能！

记住每天的誓愿、想象和特别处方。把它们写在卡片上，随身携带，直到你能背下来。让它们成为你日常生活的一部分，很快，随着一个个目标的实现，你的生活将出现梦想的颜色。

如果实践一个特殊性灵支柱时遇到困难（例如现在都无法原谅某人），要跳过当天的计划，以后再来。因为实施这个计划是一辈子的事情，是为了达到一辈子的目标，所以一时的完美并非必需。

第4节：前言(3)

如果实践一个计划的某部分时需要花费超过一天的时间，这也没多大关系。两天、三天、五天……或者你需要更多时间都没关系。关键是要保持饱满的动力和性灵，而是否严格遵循进度计划并不重要。

巴里和我大量谈到性灵、心灵福音书和十大支柱，而我们将展示法则、原则、案例、引述和摘要。但归根结底则是一个十分简单的概念，即要对自己的积极成瘾。数以百万的人沉溺于酒精、合法和非法的药物、暴饮暴食、赌博、冒险和滥交等，也有更多人沉溺于消极、愤怒、沮丧、失败感和仇恨。好像我们从小就已在内心播下消极的种子，然后我们还每天浇水，让它们茁壮成长为今天的样子。这本书会告诉你：消极的种子是性灵的传染性细菌，它们和造成身体疾病的病毒一样致命。作为具有30多年治疗濒临死亡病人经验的医生，我可以告诉你：性灵和心智的不健康细菌会打垮我们的免疫系统、削弱我们的心脏功能、打破身体化学平衡、导致沮丧和绝望，并轻易地让我们在生活的任何方面遭遇失败。对于很多人，这种自我毁灭的趋势已经来临。

如果能（我们的确能）打破对消极情绪的沉溺，我们就能提高免疫系统、保护健康、振奋精神、并让更多的好事发生在我们身上。通过对自己的积极成瘾，你能做到这一点，你会完全沉溺于由充满了欢乐、信念、勇气、爱、宽恕、梦想以及其他性灵支柱而带来的美好感觉。这就是“开创奇迹”的真正意义。

健康的心灵有两个明显征兆：1.知道没有谁生来如此，因为我们都是凡夫俗子；2.为别人的成功或收获感到喜悦，并分享这份喜悦。当我们对自己积极成瘾，我们的心灵自由翱翔时，我们就能分享世界上所有的欢乐和爱—自己的和别人的。与此同时，我们也会更加脚踏实地。我们认识到自己的优势与劣势，了解自己在这个世界的角色，这种认识会让我们置身于最美好的世界。

你可能和大多数人一样，不止一次听别人说：你做得不够好，所以你做不到，甚至无须浪费力气去尝试。事实上，你干得不错并有能力做到，你应该努力利用自己最大的人生潜力，让自己快乐地度过人生的每一天。解开性灵的束缚是个了不起的方法，你能用它创造奇迹，构建自己想要拥有的人生。

阿诺德?福克斯

第5节：第一天 性灵！(1)

第一天

性灵！

那是我上医学院大三的某一天，当时我正在等待一位婴儿的降生。30多年过去了，那天的情景却依然历历在目，仿佛就在昨天。那天早晨，我见证了儿子巴里的降生。然而仅仅几个小时之后，我便和一位同学出现在火车站旁一座摇摇欲坠的小屋里。屋子里有一个接生台和各式消毒器具，还有八九个儿童在院子里跑来跑去，他们一边玩耍，一边相互追逐。婴儿的父亲则在紧张地踱着步。

我们得知婴儿一两个钟头后才会降生，显然，他有自己的安排。负责接生的产科医生当时还没赶到。我故作冷静，自信地和同学聊着“如果要我们来接生，会发生什么”的玩笑话，但我心里却打着鼓。

女人突然喊着：“要生了！”果然，婴儿正急切地从子宫奔向这个世界。

慌乱中，我紧紧抓住他往外冒的头，好像婴儿要从母亲肚子里掉出来似的。一切都发生得那么突然！那位同学急忙翻阅我们带去的书，想知道接下来该怎么做。

当我把满身羊水的小婴儿放在母亲肚子上时，时间似乎骤然停止。我们等待着婴儿的呼吸，以便能给我们带来生命的迹象。“天呀！”我倒抽了一口气，“得等多长时间啊？”

第6节：第一天 性灵！(2)

接着，我们听到了期待之中的哭声。婴儿有了生命的气息，一个新生命来到我们身边。和我刚出生的儿子及所有新生命一样，这个新生命也充满了无限的潜力。和所有生命一样，他也能征服这个世界，只要他一直保持强大。

我们天生具备以性灵形式存在的无限潜力！

性灵！

我们从尘土中来，死后回归尘土。无形的性灵将我们与尘土区分开来。

“性灵”（spirit）这个词源自拉丁语中的“气息”。性灵是我们的生命之火，给予了我们能量、创造力和生存的愿望，它鼓舞着我们。性灵是我们内心的神圣之光，它为自己和他人创造健康、幸福和成功的奇迹。

这本书是关于性灵的，也是一本基于最新科学原则的医书。我接受过内科医师和心脏病专科医生的培训，但我同样崇尚性灵，我相信治疗大多数疾病的最佳药物不是注射器或药片，而是我们性灵的力量和质量。

身体患病的人数量空前。我们遭受着可怕并可能致命的痛苦，如心脏病、癌症、中风和糖尿病。我们患各种流行病：头疼、背疼、颈痛、溃疡、肠病、疲乏、睡眠问题、精力无法集中，以及其他很多疾病。我们从来没有像现在这样感到沮丧、孤独和忧愁，这些感觉困扰着无数人，我们觉得人生很失败，无法原谅自己和他人的罪孽。传统似乎已被抛弃，家庭不再是强大的支持力量。随着我们生活疆域的缩小，获得支持的机会似乎消失殆尽。那些在我读医学院时闻所未闻的疾病，现在有充足的理由把我们吓得六神无主。

找我看病的人似乎都带着冗长的抱怨，他们的纸袋里总装满了药物。为了寻觅治疗背痛的药物，一位有三个孩子的42岁母亲看过17个

医生；一个哮喘病史达20年的男人去过7个不同的国家寻医问药，最后却失望而归；一起车祸让一名年轻女子戴了3年护颈支架，尽管服过药、接受过治疗，但她还是抬不起头来。一位著名老演员带着三个厚厚的本子来到我的诊室，他苦笑着说：“这是我的病床日记。”在一本日记后面，他统计了最近40年患病和健康的天数，不可思议的是，60%的日子他都在承受疾病。

第7节：第一天 性灵！(3)

医学界用传统的方式对我们的焦虑流行病作出反应，他们呼吁使用更多的药物和外科手术，更强效药物和风险更高的外科手术，以及更有针对性的药物和更复杂的外科手术。作为美国医学界的一员，我理应为这些成就感到骄傲，但传统的治疗方法总让我们失望。更多的美国人服用了更多的药物，与更多的容器连接，身上的手术疤痕也更多。但是，我们没有得到我们想要得到和应该得到的健康。

摇摇晃晃着走进诊室的人数再创新高，疾病就像雪崩一样把我们埋在底下。我们视药片为救星，不理智地用药片换来副作用和另一种疾病。很多时候，药片起不了作用，因为药片治疗的是身体疾病，而我们大多数身体压力的根源却是性灵。

第一种年销量超过10亿美元的药物是溃疡药泰胃美（Tagamet）。它一直稳居世界最畅销药物榜首，直到一种名为善胃得（Zantac）的新药夺走它的桂冠，善胃得同样治疗溃疡。善胃得还在医学杂志上做广告，声称是世界上医生开得最多的溃疡用药，因而被《吉尼斯世界纪录大全》收录。

下一年，治疗溃疡药物的花费将达36亿美元，之后还会逐年增加。尽管我们吞下创纪录数量的药物，但我们仍将继续忍受溃疡之苦。没有哪种药物能真正治愈溃疡，因为大多数溃疡是性灵困扰，而非身体疾病的症状。只要我们坚持治疗胃部溃疡而不是性灵，我们注定会继续忍受溃疡之苦。这种观点并不新鲜。上医学院时，我就知道胃是情绪的共鸣板。尽管如此，我们却仍在继续治疗症状，忽视根本问题，无意中让自己遭受更多疾病和疼痛的折磨。

第8节：第一天 性灵！(4)

大多数药物的确能达到其承诺的功效，但遗憾的是，这些承诺与真正病因没有任何联系。

我们能够改变这种状况。上天给了我们最好的方法，也给了我们最好的药物—性灵。

性灵遭受痛苦时，身体会发出呼喊。现代药物有时能解决身体问题，但治疗疾病的最佳药物历史悠久：它就是强健的性灵。

“性灵”这味药

医术高超的医生认同性灵，并用它来治病，尽管整个医生群体都顽固地否认其疗效。这似乎有点奇怪，因为医生几乎每天都可以看到性灵起到的作用。我治疗过很多拒绝被疾病打败的病人，你能清晰看到他们眼里的性灵熠熠生辉。尽管他们声音轻柔而微弱，但你能从每句话中听到性灵在大声呼喊：“我会活下去！”你能感到令人兴奋的能量正充溢着整个病房。

刚从洛杉矶县立医院接受完培训时，我曾给一个重病患者做检查。他比我年轻几岁，和我一样是三个年幼儿子的父亲。检查证实了全科医生的猜测：这位年轻的父亲患上了一种罕见的恶性癌症。

检查过程中，他向我讲述了他几年前成立的印刷公司，以及如何从一家小店起步，逐步做大直至拥有三家分店。他告诉我工作中的乐事、遇到的挑战和克服的困难。我能感觉到他无与伦比的激情和信心，以及生命中洋溢的欢乐，所以我想把这些欢乐打包一些回去，让我儿子看看。

“我身体有病，”他毫无畏惧地说，“但性灵却很强健。”接着他咧嘴而笑，说：“任何一天，我的性灵都能强过你的性灵。”

我知道，他个人的性灵能强过50个人的；但我也知道，他时日不多了。

第9节：第一天 性灵！(5)

一年后，我了解到了一个人性灵能量会有多大，因为他体内的癌症迹象消失殆尽。医生开的药无疑会起到一定作用，但当时药物的效果不能与现在的药物相提并论。因此，我确信，坚强不屈的性灵才是战胜癌症的药物。

他手中握着性灵这把有力的锤子，他用这把锤子铸造出生命、健康、幸福和成功的纪念碑。

每个人的体内与生俱来都有一位技艺高超的医生，它就是性灵。

什么让我们强大？

“稍等，福克斯医生，”当我告诉病人性灵是强大的药物时，他们会问，“性灵能对我做什么？它怎么会让我健康起来？性灵不是和上天有关吗？”

毫无疑问，性灵是我们的内心之神。性灵是我们构建生活的工具，我们透过性灵这面滤色镜触摸、听、看、闻、感知这个世界。性灵是一面镜子，反射出我们看到的世界。

你的性灵是一块特别的磁石，能把类似的事物向你吸引。强大的性灵能将好东西带给你：充满活力的健康身体、愉快积极的感情和幸福美满的生活。孱弱的精神是一块更强的磁石，它把消极事物一股脑地吸往你那里。

每个人的血肉之躯内，都有一具性灵的“躯体”。确切地说，我们的性灵是驱动身体的发动机。发动机强劲有力，身体便充满活力、健康、热情、好奇、爱和喜悦；发动机运转流畅，我们就能轻松抓住生活所赐的美好机遇。所以，身体始终追随强大的内心。

在建立起强健性灵和健康身体的联系之前，我便知道人体内存在着某种重要的东西。我想起一位老人—在我眼里他很老。过去他经常开着一辆旧卡车，把我带到位于新泽西州的农场。他给农民带去面包，然后再把他们的农产品带到城里出售。晚上，他用同一辆卡车装

满食物和衣物，然后分给费城南部最穷苦的家庭。当他即将年满80时，他还在做这些事。这个老人就是我外祖父。过去我经常不解：为什么和他的朋友相比，他要健康许多？毕竟，他们年龄相仿，背景、饮食，甚至出生地都相同。为什么外祖父要健康得多、快乐得多？他一辈子都在辛勤工作，做压得断脊梁的重体力活，所以他70多岁还能坚持干活，而且腰杆子依然笔直，肩膀宽大有力，精神敏锐而专注。

第10节：第一天 性灵！(6)

外祖父经常微笑，他从不过多担心。他心里充满自信、关爱、勇气、欢乐、宽恕和善意。他总是梦想未来，并为目标努力奋斗。你会从这本书中学到：信念、爱、勇气、欢乐及其他积极品质，这些都是强健性灵的配方。

外祖母和外祖父一辈子都在精打细算积攒养老金。现如今，20多岁的年轻人刚参加工作就想知道退休待遇如何。而接下来的40多年里，他都在郁郁寡欢地等待退休。过去我常拿外祖父母存养老金这件事开玩笑，并不是由于我认为他们已经很老，而是他们似乎从来没有打算停止工作。即使到了70多岁，外祖父还在工作，帮助他认为的“老年人”，给他们送食物，带他们看病等。每当外祖母说该开始花养老钱时，外祖父总会回答：“现在还没到养老的时候。”

他对我说：“我肌肉不强壮没关系，因为人的力量和肌肉没有任何关系，人的力量在于性灵。上天给了我强大的性灵，每天我都告诉自己：每分每秒我的性灵都在逐渐变得更为强大。所以我才如此健康，总是笑口常开。”所以他活到80多岁，还是那么健康。

人的力量在于性灵！他身体的健康、视觉的清晰、掌控的范围，还有生命的长短：全取决于他强大的性灵！

成功秘诀

小时候，我似乎不赞同外祖父对自己生命的评价，因为他总觉得自己很成功。但在我看来，成功人士似乎都是挣大钱的人、电影明星和产业掌舵人等，至少也是开好车的人。

我从费城南部穷困潦倒的街头少年起步，成长为贝弗利

山①的内科医生。我可以告诉你：成功与金钱毫无关系。成功是幸福，这就是成功的全部。世界上最成功的人不是最富有或最有权势的人，而是享受生活、处处都能找到幸福的人。他们满怀热情地憧憬每一天，他们爱别人，也被人爱。他们才是生活的胜利者。

第11节：第一天 性灵！(7)

怎样才能获得成功？一切始于你的性灵！

强大的性灵保证心脏所有通道畅通无阻，允许你爱和被爱。爱—对自己和他人的爱—是成功的首要因素。强大的性灵会让你拥有充足的宽恕空间，自由宽恕的能力—原谅自己并原谅他人—会确保你拥有极大的幸福感和满足感。乐观和热情则能点燃你强大的性灵，允许你相信自己、相信勇气、相信快乐。

现在，性灵可能还只是一个模棱两可的概念，但后面你会明白，你的性灵会对身体产生直接快速的影响。例如，强大的性灵引起的善念能刺激身体释放内啡肽之类的物质，因而能减缓疼痛并提高免疫能力。事实上，你的性灵能改善身体的生化指标。

强大的性灵甚至能让你变得更健康、更具活力并精力十足。最新医学研究正在证实我们已经知道多年的东西：心智和免疫系统联系紧密。强大的性灵通过心智加速免疫系统运转，为你提供能量，让你感觉良好。身体每个细胞的健康都取决于拥有充满活力的性灵，即使看似独立的巨噬细胞（与细菌短兵相接的免疫系统卫士）也有自己的感受器，也能通过大脑接受精神传递的信息。

成功即是拥有充满活力的健康。我们都想充满精力和活力，即使年老时也要感觉年轻和健康。健康和快乐地生活多年、心理还保持年轻的老人是最大的成功者。如果你性灵强大，年老时依旧精力充沛、身体健康的可能性便增加了。

成功就是成为自己想成为的人，拥有自己想要的东西，做自己想做的事。这并不一定意味着财产和金钱的积累。很多不富裕的人也很幸福，而其他人（如贝弗利山庄一些富有的病人）却无法从巨额财富中得到幸福。实现、拥有和行动意味着以各种不同的方式探索生活，全心全意地投入生活。

第12节：第一天 性灵！(8)

满溢的幸福，充满活力的健康，实现、拥有、行动：这些是成功的组成部分。它们是我们生命中想拥有的奇迹，是性灵可以创造的奇迹。

强大的性灵是一扇门，穿过它便能进入无穷欢乐、无尽关爱和无限潜力的世界。拥有强大的性灵，你便有潜力成为你想成为的人、做你想做的好事、拥有你梦寐以求的东西。

性灵孱弱时

如果使用得当，性灵能成为你的最佳药物。遗憾的是，很多人无意中会把性灵变成与自己对抗的武器。

几年前，一名男子来到我的诊室，抱怨背痛、头疼、神经过敏、失眠。我查阅其病史和个人历史，对他进行详尽的身体检查，并进行了所谓适当的实验室研究。检查完后，我们坐在诊室里聊天。“福克斯医生，我不知道是怎么回事。我一直都是这种状态，我的生活糟透了，我不知道我为什么要出生。”

这位富人不曾意识到，他正在允许性灵和自己作对，进而让性灵击败自己，而不是坚强起来。他说的话和大脑里的想法，都是对性灵发出的指示：生活糟透了。于是他的性灵马上作出反应，改变了他身体的生化指标，从而引发疾病和烦恼。

最近，一位漂亮的演员来到我的诊室。感冒、痛经、难以集中精神、便秘、心跳干扰，以及她说的紧张不安挥之不去。几个身体问题很容易治好，但它们都是内心烦恼的症状。她对几个书面问题的回答（而不是传统身体检查）反映出了她的内在失调。我让她完成下面几个句子，破折号后面的文字是她填写的。

我很—胖。

如果我今天死去—没有人会发觉。

第13节：第一天 性灵！(9)

我的成就—还活着，但活着有什么意义？

我的生活—很痛苦，我总是想哭。

自杀的念头—我有过，但谁会在乎呢？

我最想要的东西—我不知道。我不考虑崇高的东西，我只想熬过每一天。

这个女人的性灵生病了。和前面那位商人一样，她性灵孱弱，生命之火黯淡。她几乎没有任何乐趣和幸福。

强大的性灵为免疫系统添加能量。但当你性灵孱弱时，免疫系统便摇摇欲坠，体内的生化平衡便会向疾病和沮丧倾斜；当你性灵孱弱时，你会不自觉通过半闭的眼睛看待人生，于是错过了一直为你准备好的美好机遇。孱弱的性灵是一块强大的磁石，能吸住我们拼命想摆脱的坏东西。

当你性灵孱弱时，心里便满是悲观和忧郁，你感觉渺小无助，你怀疑自己能否找到生命的快乐。你意识不到，自己正在关闭心脏和爱之间的通道，并阻止内啡肽和其他物质流动，最终抑制了大脑思维的运转。

当你性灵孱弱时，生命变得索然无味，应有的乐趣无处可寻。

我接生过很多婴儿：男孩女孩、黑人白人、大的小的。但我从来没有接生过成功者或失败者，我从来没有接生过律师、医生、卡车司机，我只是接生婴儿。出生时，他们全都是胜利者，因为他们充满无限可能。有些人体质强一些，有些人先天智商高或更具勇气。但就性灵而言，他们全都充满无限可能。据我们所知，性灵是人生成功的真正关键。

开启成功的钥匙一直在你手中，这把钥匙叫做性灵。

“思维疾病”

身为内科医生和心脏专科医生，我拥有30多年危急医学前线的工作经验。我能对危重病监护病房（ICU）和重症冠心病监护病房（CCU）里身患重症的病人作出正确反应。但我可以告诉你：很少病人真正需要我们花费如此多的时间，采用如此完善的高科技专业技术进行救治。

第14节：第一天 性灵！(10)

尽管接受过一流的培训，但医生没有接受过治疗孤独、疏远、失望、沮丧、罪恶感及缺少性灵的培训，而这些却是大多数身体和情绪疾病产生的根源。我们接受治疗最终后果（欠佳的性灵导致的疾病）的培训，但根本病因仍然在困扰着我们。

根本病因是什么？对大多数人而言，是孱弱的性灵；换句话说，是我所说的“思维疾病”。

“思维疾病”是性灵的疾病。我们熟悉身体疾病，即细菌和病毒导致的疾病；我们也知道传染性细菌能侵入身体，对我们造成伤害。

多年来，我们总认为身心是分离的。其实，身体和心理恰好彼此相连，但认为心理活动影响身体却被看做是医学上的异端邪说。如今，我们知道身心联系紧密。因此我们说“思维离不开物质”。我们的每个念头都通过大脑发挥作用，创造健康或疾病、幸福或沮丧、成功或失败的“物质”。这些物质是真实的化学和电子信使，如肾上腺激素、肾上腺素、内啡肽……这些物质将思维转化为物理现实。

好思维能够刺激有益生化物质（如内啡肽）的产生，适量的内啡肽让我们更加健康和幸福。好思维是精神的良药。

反之，坏思维会释放出大量高负荷物质，如肾上腺素、去甲肾上腺素以及40多种不同的肾上腺激素等。这些物质像大锤击碎玻璃一样打击人体系统，使得我们患上各种疾病。这些坏思维生成的物质也增加人们罹患癌症、心脏病及其他无数种疾病的概率。消极思维同样也在阻止人体内欢乐的流动，甚至降低你取得成功的概率。消极思维是性灵的传染性细菌。因此，涌入医生诊室的大多人所患的疾病都是由思维而非细菌或病毒引起的。

第15节：第一天 性灵！(11)

思维疾病是可怕的折磨，因为它攻击我们的性灵，并通过性灵发动攻击，因此，归根结底它是由性灵产生的。千百万人沉溺于消极情绪，就像前面提到的商人和女演员。我们的眼睛只看得到生活中坏的方面，耳朵只听得见悲伤，双臂只拥抱不幸。我们每让一分消极情绪进入我们的心里，每品尝和咀嚼一分忧愁，便会削弱一分我们的性灵。我们的性灵在影响我们的身体。

我有幸结识许多性灵饱满的人。其中有一位名叫约翰的69岁水管工，几年来他一直是我的病人。他娶了自己深爱的女人为妻，有一对子女，孙辈有六个。约翰热爱生活、关爱他人。每周他都会抽出一天时间，以正常价格的一半或四分之一为穷人维修水管。如果穷人付不起钱，他便免费提供服务。约翰一直都默默无闻，以通常的定义来看，他从来都不是什么重要人物。他也在同我们司空见惯的烦恼作斗争—高税收、难管教的孩子、车祸带来的永久性瘸腿、妻子的乳腺癌等。但无论顺境还是逆境，他都保持性灵强健。他到处都能看见欢乐，看到新可能性，看到爱。难怪他70多岁还是精力充沛，健康状况良好。

我还认识一些性灵不振的人，其中一位名叫玛莎。在这位42岁家庭妇女眼里，似乎到处都充满着悲惨。她得了乳腺癌，所幸发现及时，预后诊断也很成功。但我感觉到：她几乎在欢迎癌症的到来，因为那是她悲惨生活的见证。外科医生把所有肿瘤都清除了，但接下来的几年，玛莎身体日渐虚弱，她接二连三地患病，最终与世长辞。尽管死亡证明书确定的死因为肺炎，但我相信她的性灵早已提前死去，接着才是身体。

第16节：第一天 性灵！(12)

古往今来，思维疾病都是最可怕的疾病之一，将来或许亦是如此。

思维疾病是虚弱性灵的求助方式。

治愈思维疾病

医生拥有全副武装的处方药，却没有治疗性灵的药物，因为性灵是上天的抚摸，而非化学物质能够操纵的血肉之躯。然而，性灵的药物只有言语，因为言语功效强大。信仰、热情、爱、喜悦、宽恕、勇气、信念……这些都是性灵的医生。

从某种意义上讲，我们的言语就是我们的性灵，因为言语是我们的思维、信仰和态度的具体表现。女演员每一句话都喊出了她的沮丧、焦虑、恐惧、疏远和自尊心的缺乏，她在不自觉地放任言语将健康毁灭。

好思维是思维病的解毒剂。不仅如此，好思维是生活各方面成功的关键，因为言语控制着你的性灵，性灵则指挥你的生活。

不久前，我收到老朋友唐的来信，他也是我的病人。他是他大家庭里唯一上过大学和研究生院的人，后来他成了富有而有权势的商人。这位加州本地人47岁时便拥有了人们想要的一切，除了健康和幸福。也难怪，他说出的每个词语似乎都是消极的，每个念头都充满了愤怒；每种行为都是在以他人的代价为自己谋利。

唐在信中写道：

我拥有如此多的财富，对此我一点都不感到惊讶，因为我全身心地投入挣钱。让我吃惊的是，我还没有完全摧毁健康，因为我挣钱太投入了，以至于把胆敢进入我内心的欢乐、爱、热情或宽恕统统粉碎掉。

最后一次和你见面两年后，我陷入了人生低谷。生活中没有什么让我感到满意，甚至于金钱—多年来我存在的唯一理由。我本可以自

杀的，但如果那样做，我就必须热衷地关心某事（自杀），而我甚至对终结自己的悲惨不感兴趣。

第17节：第一天 性灵！(13)

要不是我还有最年幼的孩子，我可能永远都陷入这种状态里。去年，7岁的女儿说我是个仇恨世界的痛苦老头。她说得对，我不介意毁掉自己的人生，但我不能把她的也毁了。其实，我已经毁了几个大孩子的生命。为了她，我决心治好自己的疾病。

阿诺，感谢你为我提供让生命重回正轨的工具。记忆中，这是我第一次由衷感到快乐，我甚至对生活充满热情。（但别告诉任何人，否则我名声就不保了！）

本书中，我将自始至终催促你思考并说出美好的事情。所有热情的、关爱的、喜悦的、宽恕的、振奋的、诚实的、公正的、纯洁的、可爱的—不停地考虑这些，并经常将其说出来，最终让它们填满你的大脑。因为你的思维、信念及态度决定着你性灵的健康或虚弱。

性灵是体内上帝的呼吸，是圣光的火花。它赐予你一切，但它同样来自你。性灵是你、你的创造者及世间万物的动态过程。你心里的每个想法、说出的每句话、做出的每个行为都会成为你性灵的一部分，无论是好是坏。

你的言语是性灵的反映，你的性灵是由自己的言语构建而成的。你的性灵成就现在的你，你又让自己的性灵变成现在的样子。性灵潜力无限，全在你掌控之中。

“愿望”成真时

一位病人问我：“既然性灵如此神奇，为什么还有那么多人不健康、不快乐。”对啊，为什么他们很容易就患上思维疾病呢？

性灵最强大的力量同样是我们很多人毁灭的原因。你的性灵绝对“信任”你，所以你的言语被无条件接受。如果你说这个世界很美好，你的性灵就会相信你，你也就会按照这个信念行动。它让你大脑的电路大开，并放开心脏的通道；让你的视力变得更加敏锐，更快地捕捉到机会，最终增强免疫系统，刺激内啡肽和其他有益物质产生，并促

使你做其他任何能做的事，以确保这个世界真的很美好。但如果你说这个世界没那么好，你的性灵也会立刻作出反应，促进肾上腺素、肾上腺皮质激素类物质和其他生物物质过量生产。过多的这些物质会减弱我们的免疫系统、减缓创造力和思维的流动，阻塞心脏通道，或者让你不高兴的思维变为现实。

第18节：第一天 性灵！(14)

你的性灵让“愿望”成为现实—即使你不知道自己许过“愿望”。

你无须大声说出你的愿望，甚至无须意识到它们是愿望。你的性灵会检查你的每个想法、词语、行动，你的愿望也源于这些想法、词语和行动。因此，想想真实、诚实、公正、纯洁、可爱、热情、欢乐、宽恕、给予及乐观的事情。让这些了不起的思维成为你性灵起作用的愿望，成为你的性灵促使其变为现实的愿望。

愿望能成真，而且确实每天都能梦想成真。永远为自己和他人的健康幸福祈祷。

通过性灵实现

我们对待健康的现代方式存在严重瑕疵。我们的健康哲学颂扬疾病，给予它红地毯般的至高待遇。然而，我们应该努力创造的是能够鼓励有活力的健康、无限幸福和生活成功的条件。

药物、手术及形形色色的医学手段各有其独特用途。这些方法强大却有限，而性灵手段不仅强大，而且还无处不在。你的性灵已经成为你的一部分：它就是你。你的性灵是一位伟大的“体内医生”。当你和性灵建立起直接联系时，你的性灵和你会互相产生反应。因此，带着性灵工作是非常有效的。

你能开创出生命的奇迹，你也能强大自己的性灵。这种信念不仅能支持免疫系统，学会用快乐的眼睛看这个世界，还能减轻体重，找到好工作，取得生活各个方面的成功。关键在于如何发挥性灵的最大潜能。性灵有十个方面，也被称作十大支柱，如果让它们保持强壮和高耸的话，将会让你的性灵高涨，志气昂扬。这十大支柱是：

1.选择

2.书写

第19节：第一天 性灵！(15)

3.给予

4.行动

5.祈祷

6.意志坚定

7.快乐

8.宽恕和补偿

9.梦想

10.好起来

十大性灵支柱是构建生命成功的基础。当你相信自己时；当你自尊心适度并爱他人时；当你为自己的成功负责、向上天寻求指导而非施舍时；当你带着勇气、决心和喜悦面对生活时；当你内心充满友谊、宽恕、善良时；当你梦想伟大的事情时：当你做这些事情时，你的性灵会高涨。拥有高涨的性灵，你就能创造出生命中的奇迹。

性灵的处方！

本书中的每一章都代表着时长为两周的“开创奇迹”计划的一天。今天是创造奇迹的第一天—性灵之日，明天（第二天）是心灵福音书。接下来的十章，每章检查性灵十大支柱中的一个。第十三天，我们将向你教授如何对自己积极成瘾。最后，我们在“第十四天”（开始）中综合训练我们学到的内容。

首先快速通读全书，然后重读。每次阅读一天，每天仔细学习当天课程，每天一课。让自己学到的东西成为生命的一部分，特别要关注每日誓愿、想象及处方。记住当天的处方，并用心记住，刻在心里。然后带上处方的图像，每天用自己心灵的眼睛看到它。

今天，你将通过实践性灵处方开始构建强大的性灵。你的性灵处方包含特别设计的誓愿和想象。

誓愿是性灵简短而积极的指示。你用誓愿告诉自己如何行动、相信、实施、实现。拥有誓愿，你便能有意识地将信念植入内心和性灵之中。誓愿具有治愈疾痛的强大力量。誓愿通过你的性灵作用改善体内的生化指标，让你更容易获得你所渴望的。想象则是你用心灵的眼睛看到的誓愿。

第20节：第一天 性灵！(16)

每天，要伴着能量和信念多次服用自己的性灵处方。下面告诉你怎样做。找一个时间，坐在安静房间里舒服的椅子上。告诉大家不要打扰你，并把电话听筒拿起来，放在一边。闭上眼睛，睁开心灵的眼睛，你会看到一把钥匙。那是一把坚固的金钥匙，在空中熠熠生辉。这把钥匙不在别处，它就在你心里。这把钥匙就代表你的性灵，它能打开生命中所有的大门。

仔细观察你的金钥匙，也就是你的性灵。它很坚固，能将所有的锁打开。尽管这把钥匙和你的精神一样强大，但你仍能轻松地抓住它。将它紧握在手中，你随时都可以使用。

今天，标志着你通往健康、幸福和成功的快乐旅程就要激动人心地开始。在上帝的帮助下，我看到自己拥有充满活力的健康、无限的幸福和成功，我知道我所拥有的一切。

拥有这份性灵处方，就相当于你给自己的性灵打了一针。每天数次看见自己握着生命的钥匙，你就要尽可能多地行动。然后，多次重复你的特别性灵处方。当你每次用心灵眼睛看到成功的钥匙时，就再额外花点时间背诵今日誓愿，要带着激情和信念大声背诵。这就仿佛在用手指紧紧攥住那把金钥匙，让自己的心真实地感受到它。只要你愿意，尽可能多地使用它。

第一次服用这个处方时，最好在一个安静的地方。以后只要可能，在任何时间任何地点都可以进行。我经常在钻进汽车或者停好汽车后服用处方，你也可以在桌子边、午饭时或者在家安静时服用。

每天都要在大脑中想象钥匙的样子，还要每天多次背诵自己的性灵誓愿，大声对自己读出来，并尽可能多读。

第21节：第一天 性灵！(17)

拥有这份处方，就意味着你便开始创造生活各方面成功所必备的条件。无论起床还是就寝、开车出门还是回家、上班或者在家休息……重复你的誓愿。用心灵的眼睛，把自己看做是一个你自己渴望成为的快乐、健康、成功的人，这也是你应该成为的人。然后，你就会感觉自己已被成功的性灵所感染。

今天是上天恩赐的，现在该开始行动了。从现在开始，上天会让我们的每项工作都能得到收获。让今天，让每一天，都成为新的开始，成为又一个为生命花园增添花朵的机会。

开始行动

多年来，我看见病人和其他人都患有一种后果严重的借口综合征："但是"。"但是"是一种严重的紊乱，它总是阻止人们开始行动。当然，如果你不开始，你永远也完成不了，你的梦想也不会成真。

你马上就能举出很多这样的"但是"患者。他们会再三说："我想做××，成为××，拥有××，但是……"。这里的"但是"无穷无尽："但是我付不起"，"但是我结了婚"，"但是我们有了孩子"，"但是我没有背景"，"但是他们没雇用我"……

我有幸早年时便从父母、特别是外祖父那里学到这个道理：做成某事的唯一方式是去做那件事，别无他法。我还学会不要浪费时间去担心该如何做。你只需开始行动，这就是关键所在。因为其他人总会告诉你为什么做不到，为什么不可能，其他人会告诉你很多的"但是"。而你要做的只是开始行动。

12岁起，我便渴望成为一名医生。人人都告诉我别做梦，说这是不可能的。他们说我太穷，交不起学费，更别提上医学院了；我所在社区没有人上过大学，大多数人只得到一份聊以为生的工作；况且，我的大家庭里只有一个人高中毕业，没有谁读过大学。

第22节：第一天 性灵！(18)

但我下定决心要成为一名医生，这是我的目标。不仅如此，我还上了昂贵的常春藤联盟①里的宾夕法尼亚大学医学院。我没有丝毫的怀疑。我并不比那些同样怀有梦想的朋友聪明，区别仅在于：他们现实地“认为”自己做不到，我却坚信自己能做到。我迈出了第一步。

我上大学时结的婚，之后我又上了医学院。我几乎没有钱支付学费，更不用提付房租和伙食了。那时的补助金和助学贷款也不像现在这样随处可得，雪上加霜的是，妻子怀孕了。

在那些艰难岁月里，我们都贫困潦倒。我找到一份医药代表的工作，服务的公司现在是美国最大的医药公司之一。我给药剂师和医学专家打电话时，总听到他们说同样的话：“哇！小伙子！你在读医学院啊！我也想当医生，但是……”但是，但是，每个人都有一个“但是”。“但是我结婚了”，“但是我付不起钱”，但是，但是，但是……

说不完的借口。我碰到过很多人，他们都说如果钱够多，他们能做成这件或那件事。而足够多的时间、培训和才能，这些我都缺少。我唯独不缺的是欲望。我想，治疗“但是”的唯一药物应该是巨大的愿望。如果愿望足够强烈，那就没有什么能阻拦你。

我说不清在读大学、医学院、获得奖学金和住院实习的过程中，跌了多少个跟头。要不是妻子的扶持和很多人的帮助，我可能无法克服困难并获得成功。我一步步往前走，始终确保一只脚是迈出的。我有时也会疑惑，自己是不是已经走到了穷途末路。尽管如此，我知道做成某事的唯一方法就是立刻行动。

第23节：第一天 性灵！(19)

每个“失败”都是成功

多年来，我一直告诉人们开始行动！为了上帝，为了自己，开始采用减肥食谱、运动计划、戒烟、积极思考、善待家人，或者任何你想做成的事。对于大多数人来说，世上最难的事情就是开始。我相信很多人之所以害怕开始，是因为他们总感觉自己会失败。如果不迎接挑战，他们至少不会再失败。但若不迎接挑战，他们的目标就变得更加难以企及，梦想也变得黯淡无光。

现在就开始，带着必将成功的心态马上开始。没有成功并不意味着就是失败，而只是一些消极的反馈而已。消极反馈的口碑很差，但这是由于人们的误解造成的。装置自动驾驶仪的导弹、火箭、飞机都有一种伺服机构①，能够帮助它们不偏离轨道。如果导弹脱离轨道，伺服机构会说：“你偏离右轨道两英尺”或“向下倾斜两度”。机器会愉快地接受消极反馈，因为反馈能让它重回轨道。所以并不存在失败的问题，只存在两种情况：导弹在轨道上，或脱离轨道并纠正。

人体也有相似的机制—成功机制，这种机制是为了成功而建。我们的成功机制和伺服机构一样，都通过对消极反馈作出反应让我们不偏离既定轨道。如果没有消极反馈，我们永远也不会达到目标。因此，如果你从成功机制那里得到消极反馈，要对自己说：“太棒了！现在我知道哪里做错了，我能改过来。我知道自己抽了烟、喝了酒、吃了蛋糕。现在我该重回正轨。”

我告诉减肥病人要经常称体重。我告诉他们：体重计是你的朋友，因为它告诉你何时已经偏离轨道。

偏离轨道没有什么，我们一生都会经历。只要我们不停地纠正自己就没事，而每个失败都会通往成功。

让“但是”走开，做个胜者！你极度渴望达成心愿，以至于愿意为它做任何事情。把“但是”放在一边，迈出第一步。别担心下面的步

子。无论你的步子是长还是短，是稳健还是踉跄，你都会发现自己距离目标越来越近。

有一样东西是你最渴望得到的，也是你绝对应该得到的。它就是生命中的成功，包括充满活力的健康、无尽的快乐和无限的爱。一切尽在你掌握之中，你能成为你渴望中的成功人士。所有潜能都在你体内，因为你拥有性灵！释放你的潜能，振奋你的精神。踮起脚来，伸手去摘星星！世上所有美好事物都在等待着你。

第24节：第二天 你的心灵福音书(1)

第二天

你的心灵福音书

太初有道，道又创造世界。你的言语同样也在创造一个世界，这是你自己的世界，你眼中的世界。

你的言语，无论是深思熟虑还是漫不经心的，在你的世界范围里所产生的力量，都不亚于创造宇宙的力量。你的言语和思维创造出了你体内生化物质所构成的不同世界。你的言语，无论是否说出来，都是在对性灵下达指令，都必须得到执行。

无论你是固执的怀疑论者还是挑剔的分析师，你的性灵都会自动接受你对它所说的话。你或许拒绝接受朋友、老师、书籍、电视对你所说的千言万语，但你自己所说所想的每个词语都被迅速写进了你的心灵福音书。

你的心灵福音书记录你说过的每句话、心头的每个想法、做出的每个行动。当你思考、谈话或行动时，一支心灵之笔会一字不漏地记录下每个或好或坏的想法。这是个无法逃脱的自动过程，无论说什么，想什么，都会变成你的现实。

第25节：第二天 你的心灵福音书(2)

你的言语创造你的世界，性灵的世界。你的言语创造出性灵的力量。

心理神经免疫学：心灵和身体的关联

几年前，一个叫史蒂夫的病人给我打来电话，电话那头的他惊慌失措。他的问题显然很严重—他声音微弱，充满了恐惧和痛苦。他刚申请了一项保险计划，按照惯例，保险公司要求史蒂夫体检。史蒂夫身体健康且只有32岁，所以体检应该能轻松过关。他自信满满地等待好消息，结果却几乎让他的天塌了下来：保险公司说他感染了艾滋病病毒。于是他给我打电话，急着向我寻求帮助。我让史蒂夫立即到我诊室来。

他看上去糟透了。皮肤发白，眼睛布满血丝，手不住地颤抖。握手时，我注意到他身体非常虚弱，还流着虚汗。史蒂夫跌坐在凳子上，他说不明白自己怎么得的艾滋病。“结婚5年以来，我一直都很忠诚，我说的是实话。我没出过轨，罗宾也很忠诚。我从不吸毒，也没有输过血。婚前我曾有段时间很混乱，但是……我真感染了艾滋病毒吗？”

为了让这个惊慌失措的男人安心，我说：“检查结果有时也会出错。你没有任何高危行为，那么再检查一次吧。等待检查结果时，我会为你做几个免疫系统的测试。”他同意再做一次检查。

几天后，我得到他免疫系统的检查报告。情况似乎很不妙。他的T细胞总数、T4细胞①数、T4/T8比值，以及免疫系统的其他指数都非常低。从结果看，他似乎真感染上了艾滋病毒，而且已经开始发病了。几天后，我拿到他的艾滋病检查结果：阴性。

我给史蒂夫打电话，告诉他一个好消息—艾滋病检查结果为阴性，以及一个坏消息—他免疫系统非常脆弱。他紧绷的弦放松下来，

但他还是不放心：“我们能再做一次检查吗？”他问道，“为了保险起见。”

第26节：第二天 你的心灵福音书(3)

“当然。明天到我诊室来。”

很快，结果又出现在我桌子上。艾滋检查结果还是阴性，免疫系统检查结果也比上一次好，但各项指数仍然很低。我打电话告诉史蒂夫他体内没有任何艾滋病毒踪迹时，他喜出望外。但我依旧担心他的免疫系统会出问题，我让他来做更进一步的检查，他欣然应允。两周后，他来到我的诊室接受更多检查。

大约又过了一周，当我拿到他的第三次检查结果时，我惊讶地发现他的免疫系统呈现出最佳状态。几周时间里，是什么让他的免疫系统好转地如此之快呢？

答案很简单：史蒂夫的心灵福音书已经完全重写了两次。

最初，保险公司错误告知史蒂夫感染有艾滋病毒之前，这位年轻人的心灵福音书状况相当好。他的真理之书告诉他：他是个非常快乐和健康的人。接着，他得到错误且糟糕的讯息，不高兴和恐惧的词语马上开始在他的真理之书上撰写新的篇章，几百页纸上都写满了对即将到来的灾难的描述。他能用心灵的眼睛看到自己病重，日趋虚弱，进而面临残酷而痛苦的死亡。悲惨的场景写进了他的心灵福音书，这是他用自己的意念和词汇亲手写成的。

那里书写的可怕事情全都变成他的现实。里面写到他会变得虚弱，于是他的身体真的开始虚弱了；那里写到他免疫系统会崩溃，结果它真崩溃了。当他听到好消息，当他得知第二次检查结果安然无事后，写进他心灵福音书的可怕事情更少了，他的免疫系统因而有所改善。接着，当第三次检查确定他没有感染艾滋病后，他又为自己的福音书加上了几百页，全都是积极的思维在描述他多么健康，感觉有多好，免疫系统如何强大，会活多久。好篇幅淹没了坏篇章，他的免疫系统恢复了原状。

第27节：第二天 你的心灵福音书(4)

所有这些只不过是基于言语和思维而已，由此可见，我们的性灵有怎样难以置信的力量啊！

用科学术语来说就是，发生在史蒂夫身上的事描述了心灵与身体的联系。医药科学有一个全新分支，被称做心理神经免疫学①，它研究了心灵和身体互相影响的方式。最终，我们努力发掘了一个科学证据，证明了我们直觉里一直明了的事情—大脑中从来没有哪个想法不影响到身体。我们已经发现，神经系统对我们的脾气及免疫系统等其他“作战区域”都会产生深刻影响。免疫系统的细小细胞都有特别的感受器，让心灵和身体、心灵和免疫系统能够直接通信。

和很多人一样，史蒂夫不知不觉地让自己的心灵与身体作对，特别是和免疫系统作对。他的大脑把坏思维转化成有害“信息”，即命令免疫系统效率降低的荷尔蒙和其他生化物质。于是，他有可能会染上那种细菌所产生的疾病。所幸，他的积极想法、他满溢的欢乐和宽慰，都被心灵转化成内啡肽和其他物质，这些物质让他的免疫系统再次高速运转，并让他感觉良好。

你的心灵之笔是位细心的秘书。她把你的每句话、每个想法、每个行动，全都写进你的心灵福音书。随着现实中的你变得健康、幸福和成功，它会向你提供一种强壮性灵的强大方式。

你是你福音书的唯一作者

史蒂夫的故事说明了一个很重要的道理，这也许是本书中最重要的道理：你是你福音书的唯一作者。只有你才能在自己的福音书上书写，只有你的手才能握住那支笔，翻到那一页，然后书写。艾滋病毒本身不能在史蒂夫的心灵之书上写下任何内容，他的心灵之书附近也没有艾滋病毒，但他的思维却呈现出可怕入侵者的肤色以及杀手的纹理、味道、感觉、外表和气味。病毒及其可能导致的致命伤害所产生的影响全都被扔进他的心灵之书中，他的免疫系统因此产生混乱。因

为免疫系统如此脆弱，他极易成为碰到的任何细菌的猎物。幸运的是，他很快便恢复正常。

第28节：第二天 你的心灵福音书(5)

“福克斯医生，看看我的情况吧，”一位55岁的时装顾问说，“我努力为别人完成某件事，但他们并不买账；或者你的爱人也离开了我。不仅如此，他们还说我很差劲。他们在我的心灵福音书写着‘你糟透了’”。

其实，“他们”不会在你的福音书上写下任何东西。他们不可能做到这点，他们仅能提供信息。他们虽然解读数据，但你的事实由你自己决定：你的世界如何，有怎样的想法，这些想法又会在你体内产生什么结果。你是自己福音书的唯一作者，真正重要的是你自己的感觉。

“但是，他们说我不够好，”她坚持说，“所以我感觉很差劲。”

“什么让你感觉好些？”我问她。

“我女儿，她刚结婚。”回答时，她脸上出现了笑容。

“你能看到不同！”我说，“你脸上有了灿烂的笑容！你的女儿做了什么，让你开怀而笑？什么都没做。她不在这里，甚至不知道我们在谈论她。让你微笑的不是她，而是你自己。关于女儿的美好想法让你微笑，它们让你的头脑充满美好的念头，进而刺激内啡肽以及体内其他好的生化物质的释放，并在你的心灵福音书上写满幸福。”

“你自己，不是你女儿。你靠的是你自己的思维。”

你的心灵之笔随时准备把每个小想法、细节或事件写进自己的心灵福音书，无论它是无关紧要还是至关重要。你要马上对写下的内容作出反应。

记住，我说过你的性灵创造了你，也控制着你，但你也能创造和控制你的性灵吗？同样的道理也适用于你的心灵福音书。你根据自己在心灵福音书上写下的内容行动，你也是自己福音书的唯一作者。

第29节：第二天 你的心灵福音书(6)

你的每个思维，甚至基于他人错误的不经意误解，都会被仔细记录下来。如果你的笔能把美好的彩虹写进自己的书中，它同样也能用黑色书写恐惧、愤怒及痛苦。正如埃莉诺?罗斯福①所说：未经你的许可，无人能让你感到无能为力。同样，也没有人能“让”你感觉良好。我们的感觉由我们自己决定。

不开心的念头会被写进我们的每一本福音书中。这是难以避免的，毕竟我们只是凡人，但我们有选择、有力量。对于每个偶尔写进的不开心的念头，我们要确保有1万个好念头追随它。的确，我们不能把所有坏事都拒之门外，但我们要学会用好念头把坏念头淹没。作为创造奇迹计划的一部分，你将学会如何做到这点。

永远握好笔，准备书写。用上帝赐予的礼物，将你的心灵福音书用能带来健康、幸福的成功的想法、言语和事件

填满。

你的现实是好消息还是坏消息？

你的言语是蕴藏着快乐的河流，还是灾难的先兆？多年来我治疗过的病人，或许是大多数病人，都把言语当做破坏他们健康和幸福的匕首。他们不知道，我当时也不知道，尽管我们曾倾向于在心灵之书上书写“疾病和绝望”，但书写“健康和快乐”一样容易。

在以下“好消息”和“坏消息”方框中选出最能反应你现状的选项。

好消息 坏消息

日常生活方面

□ 今天是个好日子！ □ 今天又是难熬的一天。

□ 我感谢上天创造出现在的我。 □ 我希望自己是另外一个人。

（续）

□ 这个世界很美好，因为我让它美好。 □ 事情就是这样，对此我无能为力。

第30节：第二天 你的心灵福音书(7)

□ 如果让我一切重来，我差不多还是会这样做。 □ 我把生活搞得一团糟，我想重新再过一次。

工作中遇到棘手的任务时

□ 太好了！要解决的这个问题很有趣。 □ 又一件烦心事。

□ 如果能解决这个问题，我也许会加薪。 □ 如果不能快点解决，我就会有麻烦。

□ 这是一个展现自我的机会。 □ 为什么他们不让别人做这件事？他们成心想让我难堪吗？

关于人

□ 一般人都很友好、诚实、友善。 □ 大多数人只想欺骗你。

□ 我乐于助人。 □ 我必须管好自己的事。

□ 别人做得很好时，我感到高兴。 □ 我想知道：他们欺骗了谁，才得到他们所拥有的东西的。

□我喜欢与人相处。 □大多数人都很无聊。

人际关系

□ 每个人都能从一段关系中受益。 □ 人们相互利用。

□ 关系开始破裂，就该着手修补。 □ 保持这段关系不值得，我只需建立下一个关系。

□ 我乐于建立和我已经拥有的关系一样的更多关系。 □ 结识他人对做生意有好处，但大多数人都很讨人厌。

关于健康、幸福和成功

□ 我所做的事情决定我的命运。 □ 只有一部分人“被允许”成功。

□ 我能采取积极的步骤来保持健康。 □ 生病的话，只能忍着。

□ 幸福是一种心态，我的心态永远能够调节到幸福。 □ 要是这些事情发生，我就会变得幸福，例如得到更多钱，拥有很多钱。

□ 我认为自己已经很成功，因为我很快乐。 □ 成功即拥有金钱和权力。

第31节：第二天 你的心灵福音书(8)

□ 下定决心，我便能完成任何事情。 □ 我不像自己期望的那样有才能。

你在心灵福音书上书写好事，还是坏事呢?

说出来，便会相信

我们的言语和思维是自我实现的预言，因为我们的每个词语和思维都写进了自己的心灵福音书。如果我们不停地告诉自己得了病，这个预言便会成真；坚持告诉自己很健康，这种想法便会强壮你的免疫系统。你的性灵和情绪健康亦是如此。如果你顽固地认为自己不快乐，你便会很痛苦。但是，告诉自己你很快乐，预测自己会永远快乐，并且相信这个预言，这个预言就会变成强效的药物，一切就会如你所愿。

下面是一个病人与言语的事例。事情是这样开始的，她来到我的诊室，抱怨经常性感冒和感染，以及胃肠紊乱、疲惫、易怒等。

“变成现在的样子，完全是天性使然，”她说，“我命中注定不快乐。”

“我相信你能学会快乐起来、健康起来。”我回答。

“那当然，你是贝弗利山富有的医生，你眼里的世界肯定无限美好。试着用我的眼睛看这个世界吧。我33岁了，还没有结婚；我一天工作8个小时；我讨厌这份工作，但为了给肮脏的公寓支付房租、购买倒胃口的食物，我必须工作；我碰到的男人都是变态，即使不是变态，我也怕在与他们交往的过程中染上艾滋或疱疹。我花了6年时间读本科和研究生，但得到的却是狗屁用没有的文凭。因为公司精简人员，我下周就要下岗了。要我说，这个世界太恶心了。”

“我赞同，”我说，“客观来讲，你的世界的确不太好。不过现在不太好并不意味着你必须通过变得消极来增加你的痛苦，担忧从来都解决不了问题。”

第32节：第二天 你的心灵福音书(9)

“哟，我的热情先生，”她嘲笑说，“你认为我应该满面笑容，假装生活无限美好吗？”她注视着我的双眼，眼神中充满挑衅，“没有什么方法能让我感到快乐。”

尽管费了很大劲，我最后还是说服她同意做些尝试。在接下来两周内的每一天、每个小时，她都必须告诉自己她很快乐。无论发生什么，她都必须这样做。

她对我说：“我会这样做，但我不会相信。”

我回答：“你不需要相信、你说出来就行。”

离开诊室时，她看上去郁闷憔悴。两周后，她看上去则很放松。她的言语冷静而温和，不再像上次看病时那样快言快语，富有攻击性。

“我想它起效了，福克斯医生，”她说，“客观地讲，我的生活没有改善。但是晚上我能睡着觉了，我不像以前那样经常发脾气，胃也好受多了。昨天我还遇到了一个男人。几年来，我头一次不再马上变得警惕和充满敌意。说‘我很快乐’让我感觉很好，那我还能说什么来让自己感觉很棒呢？

这个女人依旧没有工作、没有钱、没有前途，但她的世界相对而言却有了改观，因为她学会了与自己和平相处。她没让愤怒和自我挫败的情绪吞噬健康、决心和精力，她没有在心灵福音书上写满垃圾。

的确，前方的道路很艰辛，但她已经取得很大进步。她晚上能安睡了，胃也好多了，她不像以前那样喜欢发脾气。她学会如何让世界—她的世界—变得美好。她把性灵变成一块吸引其他好东西的磁石。因为有了积极的新态度，她没过多久就找到了新工作，一份更好的工作。

第33节：第二天 你的心灵福音书(10)

你始终不能改变这个世界，但你始终能改变自己的态度。当你改变自己的态度时，你也就在改变这个世界。

如何书写自己的成功福音书?

上文中的那位女士用一个简单的誓愿就重写了她的心灵福音书。多年来，她一直将消极情绪填满她的心灵之书，这导致了身体的疾病、精神紧张及感情和生活的失败。只不过是简单地再三肯定自己的快乐，这就足以让她在自己的福音书中书写新的篇章。

这位女士所做的，你也能做到；你同样可以清除生命中的病毒，并将好消息写入精神和心灵的福音书，现在就开始，以词语和图像来写。

在你的心灵之书上写下新的一页。前面的内容并不重要，现在开始用新的视角描绘这个世界，要用成功、健康和幸福的预言重新开始。我将提供给你一个由誓愿和想象组成的特别食谱，就像你之前学到的那样。这个由“性灵粮食”组成的食谱将在每天重复，在你以后生活中的每一天。一旦你拥有这种性灵的食谱，你就可以在心灵福音书的每一页上都写满积极的思维，它们将会创造出实现健康和幸福的条件。

每重复一次誓愿，你就能在心灵福音书里加上一个新条目。写上的积极事物越多越好！但不要过分。因此，重复你的誓愿—大声对自己说—尽可能多地重复。用心灵之笔在自己的心灵福音书上不断描画，这样你就可以不断强化那些积极向上的语汇。然后把每一条誓愿都写在一张索引卡上，随身携带，直到你全部记住。

下面是让自己生活健康、幸福、成功的誓愿。

感恩很美好

第34节：第二天 你的心灵福音书(11)

生活各方面的成功几乎都取决于强健的性灵。强大你的性灵，假装自己已经拥有想要的东西，这样可以为它增加能量。让感恩誓愿成为你日常计划的一部分。

感谢上天，让我成为自己应该成为的那个健康、幸福和成功的人，我愿意接受浩瀚宇宙的全部祝福。

背诵这个誓愿时，请闭一小会儿眼睛。睁开你心灵的眼睛，看到自己被一堆包装精美的礼物盒包围着。盒子有大有小，颜色有红有蓝，系着蝴蝶结和彩带的包装闪闪发光。你自己面带笑容，欢呼雀跃。这些礼物就是美好世界对我们的全部祝福，这些祝福都任由你选取。

高兴欢喜

人总会偶尔出错，即使在你最顺利的时候。问题不在于生活中出现的麻烦，而是我们总纠结于自己的坏心情。要学会用这条快乐誓愿坚固自己的性灵，克服一切困难。

今天是上天恩赐的，我非常高兴，无比欣喜。我对自己允诺要看到世上所有的快乐，还要不断想到快乐和经常谈论快乐。造物主已经赋予这个世界无限的快乐待我取用。

朗诵这个誓愿时，请闭上眼睛。睁开你心灵的眼睛，看见你自己仿佛已站在山顶。这是个美丽的晴天，你永远看得见。然后缓缓转身，看看下面的世界。无论你望向任何方向，都会让你嘴角上扬，面露微笑。

一颗愉悦的心

持续提醒自己，积极的思维是性灵的药物。

愉悦的心是良药。我的心、性灵和心灵福音书中，全都充满着欢乐。我心中满是健康、幸福和成功的思想和事物。

朗读这个誓愿时，请闭上眼睛。睁开心灵的眼睛，看见你穿着医生的白大褂。手里拿着听诊器，耳上戴着听筒。然后将听诊器置于心脏之上，倾听自己的笑声。响亮而热情的笑声会让你感觉美好，这种感觉会一直持续下去，不会停止。

第35节：第二天 你的心灵福音书(12)

体贴性灵

心平气和是保持年轻健康并活得长寿的重要特质，这个誓愿会帮助你找到内心的宁静。

体贴性灵的，乃是生命的平安。我对自己允诺要像美丽湖泊的水面一样沉着宁静。

朗诵这个誓愿时，把眼睛闭上。用心灵的眼睛，看见自己仿佛坐在山顶的湖边上。眼前是一面美丽、碧蓝而静谧的湖水，身后是有几百年历史的大片杉树林，此刻，你心里不会有任何想法，只有平和。

无尽的热情

我向病人推荐这份热情“处方”，因为热情能让人体内的内啡肽和其他有益生化物质的流动得到释放。除了让你感觉良好之外，内啡肽还能减轻几种慢性疼痛，并和你的免疫系统一起抗击疾病。

造物主赋予我无限的热情。我慷慨地将这无尽的热情倾注在自己的每个思维和行动上。拥有这种热烈的期待和无尽的热情，我就每天都能获得进步。

诵读这段誓愿时，把眼睛闭上。睁开你心灵的眼睛，看见自己整装待发，准备去旅行。你要去哪里？所有地方。你怎样到达？很简单。你身后有一队看不到尽头的搬运工队伍，他们每人都搬着一个装满热情的大箱子。

全新的自我

你的内心即将冲出一个全新的自己，全新的你热情、快乐、有爱心、宽容、意志坚决。你的新自我正处在通往健康、幸福和成功的快车道上，用下面这个誓愿开始塑造全新的自我:

今天我又向全新的自我成功迈进一步。拥有热情的期盼和绝对自信，明天我会取得更大进步。每一个明天，我都要做全新的自我。

朗诵这个誓愿时，把眼睛闭上。睁开你心灵的眼睛，看见自己仿佛轻轻松松地站在高跷上。而你的步伐也越来越大，丝毫不恐惧跌倒。你的脸上笑容满溢，而你爱的人也正在鼓励你，为你的每一个步伐鼓劲。

第36节：第二天 你的心灵福音书(13)

新的开始

你的心灵福音书翻开了新的一页，你即将开始新的生活。把这些誓愿铭刻在新的书页上，用大写字母和黑体字写下来，它们是你新的开始。这些誓愿是你心灵福音书的前言，是你人生的新指南。

经常诵读这些誓愿，不只是今天，而是在生命里的每一天。带着信念和热情，坚定地朗读它们。在新的一天开始时，要不断在大脑中重复它们。上班途中反复念着它们，工作、锻炼、吃饭、放松时反复想着它们。而你的心灵福音书上写再多的好东西也不为过。

誓愿有用吗？它们真能重写你的福音书吗？它们真能让孱弱的精神获得新生，改善你的生活吗？我保证能。

丽莎是酒店餐厅服务员。几年前在全国各地作关于健康和压力的巡回讲座时，我认识了她。那天晚上，餐厅生意很冷清，所以她有时间和我交谈。她说她想成为电脑程序员，但觉得自己“太笨了”。

“谁说你笨？”我问她。

她看上去很惊讶：“谁？大家都这么说。这是常识。”

“我认为你并不笨。”

“是吗？大家都说我很笨。”

“大家是谁？”

“我妈妈说我遗传了她家族不够聪明的基因。”

“这种想法被你写进了自己的心灵福音书，它成了你必须实现的预言。你有没有上过电脑学校？”

“没有。”

“你有没有做过测试，看自己是否具备电脑能力？”

“没有。”

“我想要你这样做，”我一边指导她，一边在餐巾纸上匆忙写下几句话，“每小时朗读这个誓愿，从早上起床直到晚上睡觉。无论你做任

何事情，都要朗读这个誓愿。大声地读，带着热情读，仿佛自己真的相信它。我希望你下学期开始上电脑学校，并竭尽全力达成自己的目标。”

第37节：第二天 你的心灵福音书(14)

我为她写下的誓愿如下：

在上天的帮助之下，我正在通往成功的路上！我拥有达到目标的才能，我正在成为我想成为的人。

一年后，我收到丽莎的来信。她正在上电脑学校，成绩也不错。虽然不是拔尖的学生，但她却学得很好，不仅能顺利毕业，而且还能从事她真正喜欢的职业。

“他们”这样说，“他们”那样说。“他们”说什么并不重要，真正关键的是你怎样说。

预言美好未来

为了创造健康、幸福和成功的奇迹，你必须成为预言家。你必须持续为自己预言无限的健康和幸福，也就是说，你必须始终都要看见自己在生活各个方面取得绝对成功。用自己的词汇和念头大声喊出来，用自己的心去想象，仿佛它已经成真。

我们全都是预言家，每个预言都要虔诚地写进我们的心灵福音书。只预言美好的未来，只做好消息的预言家。当你以如此美好的前景重新改造自己的世界时，你便会得到回报。

别管坏消息，坏消息自然会有解决之道。不应该过分强调坏消息，但也不该忽视坏消息。应该仔细分析坏消息，把它们放在合适位置用透视法来观察。我们的任务是关注好的方面，我们看到自己好的方面越多，就越能给自己带来好的结果。这是一条基本法则。

现在作出预言，坚持下去。拥有看到快乐和成功的眼光，珍惜这种眼光。

今天是开创奇迹计划的第二天—书写好消息之日。今天及之后的每一天，想象你自己会有源源不断的好消息，不仅带给自己，也带给他人。

你“书写”的处方有两个部分。第一部分是日常誓愿。我已经把这章中的誓愿安排成让生活健康、幸福、成功的日常“食谱”。它是一种特殊食谱，完全依赖于你心灵的强大力量。当你开始更新自己的心灵福音书时，当你重新开始生活时，你就会把消极思想从心里清除出去，用你想要（值得拥有）的好的方面取代。

第38节：第二天 你的心灵福音书(15)

每天朗读这些誓愿，今天及之后的每一天。保证在朗读时能“看到”它们。把誓愿或自己的愿望写在索引卡上，带在身边。白天把它们抽出来，阅读它们并用心记住。

醒来时：“高兴欢喜”

今天是上天恩赐的；我非常高兴，无比欣喜。我允许自己去看、去想、去说我个人世界的幸福。造物主赋予这个世界无限的幸福，供我取用。

早晨：“感恩很美好”

感谢上天，让我成为健康、幸福和成功的人。我乐意接受浩瀚宇宙的全部祝福。

中午：“无尽的热情”

造物主赋予我无限的热情。我无比慷慨地把无尽的热情倾注于自己的每一个思维和行动之中。带着无尽的热情，我每天都能取得进步。

下午：“体贴性灵”

体贴性灵的，乃是生命的平安。体贴性灵的，乃是生命的平安。我允诺自己要像美丽湖泊的水面一样沉着宁静。

晚上：“一颗愉悦的心”

愉悦的心是良药。我的心、性灵和心灵福音书中全都装满欢乐。我心中满是健康、幸福和成功的思想和事物。

睡觉前：“全新的自我”

今天又向着全新的自我成功迈进了一步。带着热情的期盼和绝对的自信不断努力，明天我就会有更多进步。每一个明天，我都要做全新的自己。

带着热情大声朗读每一条誓愿。虽然这个日常食谱限定了好消息的最低要求，但我告诉我的病人最好超过最低要求，要从早到晚朗读

他们的誓愿：5次、10次、20次。再多次也不为过。

你最初是否认为这些誓愿并不重要。但只要你说出来，你就会发现自己的言语对你的信念有着巨大影响。一个事情说多了，你就会开始相信，但多数时间我们总是在说很多消极的东西。我们有时告诉自己：今天会是糟糕的一天，结果今天真成了糟糕的一天，因为我们创造出鼓励痛苦的条件。我们告诉自己：这次会考砸，结果我们真的考砸了，因为我们内心的消极思维阻碍了我们的积极行动。

第39节：第二天 你的心灵福音书(16)

注意：千万不要设立时间限制。因为你立即感觉到思维和健康的变化需要一些时间。坚持重复你的誓愿，直到新的积极前景牢固地植入你的内心。

书写好消息的特别处方

除了你的日常誓愿，还有“书写好消息”这个特别处方。今天，带着信念大声说几遍。

花点时间，坐在安静房间里让人感觉放松的凳子上。告诉别人不要打扰你，并将电话听筒摘下来。闭上眼睛，睁开你心灵的眼睛，你会看到一本很大的书。这本书很厚，封面是用金箔做的，被放在一个发光的黑色表面上。书本封面的漂亮字迹是你的名字，这就是你的心灵之书。

翻到书的第一页。闪烁的白色纸张是空白的，等待你来书写。

你手握一支钢笔，正在自己的心灵福音书上书写，字迹醒目而美观。当你在生命之书第一页中间书写时，用你心灵的双眼会看到下面这些文字：

太初有道。我所有的言语、想法及行为都和快乐、爱和热情有关，我的世界也充满欢乐、爱、热情及无限可能性。

现在来翻页。你看见的每一页都是好消息。你心灵福音书的每一页、你的每个想法、你说的每句话，都充满这样的信息：你的世界充满着快乐、爱、热情以及无限的可能性。你的性灵没有极限，你的潜力同样没有极限。

尽量多次书写处方。开始最好是在安静的地方，之后可以在任何地方。我经常钻进汽车，或者停车后花时间服用这个特别处方。你也可以在办公室、吃午饭时或者安静地待在家里时进行。

尽可能多次重复特别的“书写”处方。形成关注“好消息”的爱好很重要，大脑也要从早到晚保留这些美好画面。白天的时候要一再朗读

自己的特别誓愿处方，大声对自己读，尽可能多读。

相信自己愿意相信的一切，让它听从你的指挥。你的性灵也是如此，它会随着你的思维发生改变。让你的性灵追随你的思维，通过往内心填充好消息，将自己指向你愿意拥有的快乐成功的生活。

第40节：第三天 描绘美景(1)

第三天

描绘美景

加州棕榈泉市的保罗?巴雷特（Paul Barrett）牧师借用渔夫给鱼分类的寓言，教人们如何把生活中的好事和坏事区分开。这个小故事出自《圣经》，它讲的是渔夫如何撒网、收网，并仔细把鱼一堆堆分好。

我们都在撒下心灵之网。早上起床、准备工作时，“鱼”向网聚拢；上班途中听广播、度过工作日、交谈、学习、玩乐或安静地散步时，我们的网正在捕鱼；一天结束时，我们的网里装满了鱼—我们的所见、所闻、反应、重拾的记忆以及日常生活中的身体知觉。

我们用心灵之网捕捉遇见的一切，无论是好是坏，或是不好不坏，平淡无奇。我们和渔夫一样，不想让有害的“思维之鱼”塞满我们的渔网，因为心灵之网捕捉到的无益之鱼会伤害到我们的心脏和免疫系统，并引发癌症、恶化糖尿病等其他疾病以致对我们的健康造成损害。

性灵靠心灵之网捕捉到的“鱼”为生。你的性灵会把好

鱼坏鱼全都收入囊中，因此，控制心灵之网中内容的好坏，意味着你能否确保性灵得到适当滋养。

好坏由你定

心灵之网捕捉到的有害之鱼是什么？好思维和坏思维有什么区别?

从某种角度看，好思维和坏思维完全没有差别。我们的思维只是信息碎片而已，它们都是待分析和贮存的数据。思维本身并无好坏之分，关键在于我们如何解读。

第41节：第三天 描绘美景(2)

例如，两位员工都得知：5分钟后老板会来检查工作。第一位员工惊慌失措，匆忙把文件塞进抽屉，努力理顺文件，并想出了工作落后的20个借口。与此相反，第二位员工则对此非常期待，他知道自己工作完成得很好，进度也刚好，所以他迫不及待地等待老板到来，并期望加薪。

两位员工得到相同的信息：老板5分钟后来检查工作，但对这些信息的好坏判定则完全取决于员工的解读、反应和感知。

有什么样的想法完全取决于你如何理解。

滤色镜和颜色

我们的感知如何“创造”好思维和坏思维？进入心灵的每个想法、影像、声音、味道、回忆和知觉都要先通过我们的心灵滤色镜，才能进到我们心灵之网。这个滤色由先前进入大脑的记忆、想法、影像、声音、知觉和感知组成。这是一个如同碎料缝成的被子一样色彩斑斓的滤色镜：有闪亮的霓虹色、柔和的淡色、诱人的暖色、低调的冷色、刺眼的眼色、混杂和愤怒的颜色、杂志上光鲜的颜色、老照片凋零的颜色、不搭调的颜色、让人感到平静的颜色、欢笑的颜色、哭泣的颜色等。

所有颜色、色调和色度都存在于我们的滤色镜之中。甲的滤色镜里欢笑的颜色多一些；乙的滤色镜里混杂和愤怒的颜色多一些。滤色镜是动态的，随着每天更多颜色的加入而不停变化。随着不同的想法进入大脑，滤色镜中已有的颜色也在不停地向不同方向移动。

的确，滤色镜会不停发生变化，但对于大多数人而言，基本配色却会大致保持不变。对于友好而放松的人，颜色明亮的滤色镜可能偶尔暗淡下去，但很快又会恢复快乐的颜色。对于愤怒紧张的人，混杂的暗色滤色镜偶尔会变亮，但这种情形非常少见。有些人的滤色镜是

不断变幻的万花筒，会迅速从彩虹亮变成午夜黑，或者其他的不同颜色。然而，大多数人都倾向于找到一种基本色，然后保持不变。

第42节：第三天 描绘美景(3)

当一种思维进入由快乐、能量和热情的活泼颜色绘制而成的彩虹色柔和滤色镜时，它同样也会着上温暖活泼的颜色。好消息写进心灵福音书，会与欢快的滤色镜交相辉映。

得知老板要来检查工作时，第一位员工惊慌失措，他的滤色镜迅速变黑（如果原来不是黑的）。恐惧的颜色被推至滤色镜最前方，这些就是描绘他观念的颜色。恐惧的颜色排列而成的坏消息，会被写进他的心灵福音书，成为他心灵滤色镜的一部分，并随时准备用恐惧的黑色描绘未来的任何消息。如果这位员工和大多数人一样的话，那么黑色将永远留在那里，变成心灵污点。

我们的心灵滤色镜为所有影像、声音、思维、印象、情绪及记忆着色。这种着色和感知过程决定着我们思维的好坏，但这并不意味着进入我们大脑的任何思维都是绝对中立。有些思维反应（如爱人的离世）同其他思维反应（如香蕉降价）相比，包含着更强的情感潜力。我们的思维和滤色镜是我们本身的创造物。通常我们无法改变外部世界，但在很大程度上，我们能决定如何对事件作出反应。

你的心灵滤色镜是什么颜色的?

它们是你未来的颜色。

压力：消极思维的结果

当好思维或坏思维进入已经被滤色镜着上色的心灵时，会发生什么？首先让我们看消极思维。每个消极思维都代表着某种压力，更确切地说，每个消极思维都是应激源，即压力产生的原因。压力本身是身体对其接受的要求所作出的反应，压力是身体对应激源的反应。

当第一位员工听说老板要来检查工作时，他很恐惧，他的心灵颜色也是恐惧的。他害怕自己会处境难堪或被责难、降职和被炒。他害怕丢掉工作后面对家人和朋友，他还在想找一份新工作有多困难。

第43节：第三天 描绘美景(4)

他立即想到：慌乱！恐惧！难堪！解雇！没有收入！工作难找！极大的危险！这些内容全都被他立刻写进自己的心灵福音书。

他的大脑在吸收这些不愉快的信息，大脑是人体最大的腺体，它对我们的器官、系统、组织、细胞会产生重大影响。消极信息被立即传送到大脑智慧和情感相会的部位，在那里，信息碎片穿过滤色镜，着上了恐惧的颜色。

这种恐惧会立刻被大脑里的下丘脑读到，因为下丘脑是控制人体多个功能的“领航员”。下丘脑立即指示脑垂体将促肾上腺皮质激素（ACTH）注入血流，而ACTH又被注入肾上腺（半个拇指大小的两个腺体，分别在两个肾上面）。在ACTH的指挥下，肾上腺把去甲肾上腺素（NE）注入神经系统，并把更多ACTH注入血液。

不到一秒钟，那条被该员工的滤色镜着色并被写进心灵福音书的信息就已破坏了体内的化学平衡，强大的高压化学物质充溢着他的身体系统。为了更深的呼吸，他的支气管敞开，心脏跳得更快，收缩更为严重，血压也升高了。为了获得额外能量，糖分就涌入血流，而此时消化系统已经关闭，皮肤上的血管也开始收缩，因此造成血液流动减缓（这就是为什么人恐惧或生气时皮肤会发白）。为了看得更清楚，他瞳孔变大。肌肉上的血管也开始扩张，也允许更多血液流经肌肉，而肌肉本身却开始萎缩。

这就是压力。不是让他害怕的信息或事物，而是异常复杂和迅速的反应。这种把放松的人变成能量旋风的生化反应就是压力。实际步骤要复杂得多，但基本原理则是压力反应让我们准备为生命拼搏或逃走（“斗或逃”反应）。你能想象到，压力确实能给人体带来真正的冲击。

第44节：第三天 描绘美景(5)

有时候压力是好事：它让我们在必要时迅速行动，也让我们加快速度，准备迎接挑战。压力能让懒惰的员工加快工作速度，压力也会提供暂时的力量，让你避开飞驰而来的汽车、躲过劫匪，或者移开压住朋友的大树。类似情况下，压力对身体的冲击是有价值的，但也是暂时的。我们受到惊吓，经受压力，然后作出反应。接着，我们便放松下来。

压力有时是好事，但大多数情况下压力有害。我们经常频繁地启动压力反应，却没有恰当理由。为了挽救自己或他人的生命而冲击身体是好事，但从长期来看，因为其他原因冲击身体则可能造成危险，并且真的会给身体造成伤害。每当消极思维侵略我们的心灵时，警报都会被拉响。有时是轻声的，有时则是大声的，并持续很长时间。

如果被迫频繁经受压力反应，身体便容易崩溃。压力过大时，升高的血液会保持高水平，免疫系统的抵抗力也会变弱。压力大时释放的高电压物质会蹂躏心脏及其他器官，而与压力反应相关的肾上腺和其他器官则开始变衰弱。

紧急情况下偶尔发生的压力反应是件好事，但如果发生得过于频繁，这个救星可能成为我们的噩梦。

“思维的药物”

那好思维呢？当欢乐和爱的观念进入我们的大脑时，会发生什么呢？

会发生与压力反应类似的事情，结果却大相径庭。当好员工听说老板要来检查工作时，他马上开始想下面的问题：“我工作完成得很好”、“文件井然有序”、“顾客百分之百满意”、“工作量比上个月增加20%”等。因此，以下信息就被写进他的心灵福音书：快乐、满意、加薪的热情期盼以及骄傲的家人，这些积极信息会立即被传输到大脑里智慧和情感相会的部位。它们在那里触发生化物质的缓慢释放，例如

抑制疼痛、提高情绪、增强免疫系统，并分泌让我们感觉良好的荷尔蒙。

第45节：第三天 描绘美景(6)

有益的思维活动不会敲响警钟，而是轻柔地按摩并放松心脏和免疫系统—整个身体。有益的思维活动就像是身体每个部位的假期，让我们得到鼓舞和休整。通过滤色镜进入心网的每个有益信息都是健康幸福的金块。

你的心里装着积极思维还是消极思维，可能意味着健康与疾病、幸福和沮丧、成功与失败的区别。因此，学会给事物分类并尽可能驱逐消极的方面非常重要，学会让心灵滤色镜焕发喜悦和爱心之光同样至关重要。后面我还会写到这点，现在，让我们看看固守消极思维的人身上会发生什么。

思维和你的心脏

史密蒂是一位53岁的行政官员，他所居住的圣摩尼卡以前是一座相对安静的海滨城市。开车前往位于闹市区公司总部的速度总是很缓慢，但并不总是很糟糕。但最近几年交通状况变得越来越差了，现在，他必须提前30分钟出门。路上的每一分钟，他都在诅咒。

史密蒂曾经很享受自己的工作，也渴望就任公司的更高职位。现在快到顶峰了，他却突然感到心灰意冷、精疲力竭。有天早上他睡过头了，他责备自己的妻子，大声呵斥道：“你知道今天是个多么重要的日子吗？”他无论如何不能睡过头，因为他要展示公司重组方案。如果他的方案得到青睐，他的前途便有保证。如果方案不被认可，另一个高管就会提出不同方案，并抢走史密蒂的位子。

“放轻松。”当圣摩尼卡高速公路上的交通停滞时，他自言自语说，想想报告吧，要显得精神点。但是，过去一个月里每天晚上都因为担心工作而睡不着觉，怎么可能看上去有精神呢？他问自己。必须让他们采用我的方案，而不是那个人的，否则我就得滚蛋了。

第46节：第三天 描绘美景(7)

车流重新动了起来。一辆车并线时差点撞上他的车！“混蛋！”史密蒂咕哝着。他正打算按喇叭，但突然想起如今人们在高速公路上互相拍摄对方。他忍住没有按喇叭，但其他人都按了。吵闹的喇叭声在他脑海里回旋。

史密蒂能感觉到心脏正强烈地撞击胸口。当他两分钟里第十次看表时，他几乎能感觉血压在上升。

他准时到达办公室，但感觉烦透了。秘书上前迎接他，他迅速下达了几条命令。报告还没准备好；他给打印部打电话，训斥一个文员；报告送到时，他发现封面不是他要的那种蓝色，于是，他斥责给他送报告的那个倒霉的实习生。

会议9点钟开始。史密蒂大步跨进会议室。老朋友比尔已经就座了，比尔会投我一票，史密蒂心里嘀咕着。但他为什么不跟我握手？为什么他和讨厌的汤姆坐在一起？他们是不是合谋和我作对？怎么回事呢？

会上，史密蒂表现不佳。尽管最终结果一周后才见分晓，但他肯定另一个方案会被采用，他也肯定对手把他的好友收买了。拖着沉重的脚步回到办公室时，他感觉胸口和脖子都很闷痛。在那天剩下的几个小时里，史密蒂坐在办公桌前，完全投入不了工作。他试图说服自己，胸痛是胃酸引起的。他大脑里反复出现着开会时的场景，想着他原本可以做却没有做成的事：要是我说了这件事，要是我把这个部分放在这里，使用更多的数据，要是削减更多经费，要是……要是……就好了。

给心脏施压

史密蒂的心理活动是如何引发心脏病的呢？什么样的身体机制才会把心理活动转化成一场灾难呢？

第47节：第三天 描绘美景(8)

攥起左拳头，拇指朝上。先把拳头移动到胸骨，再缓慢移动到左边，然后有节奏、用力地紧握住拳头。你的心脏每天跳动约10万次，每分钟传输约4夸脱血液。当你紧张或在运动时，传输的血液甚至更多。

一切看上去似乎都很机械。全身“用过的”深色血液通过上腔静脉和下腔静脉流向右心房。但它们几乎没有时间意识，之后它们从右心房下方的三尖瓣经过，流向右心室。

位于右心房正下方的右心室是一个更大的心室。右心室把用过的血液泵进肺部，然后血液在肺部氧化，并用我们呼出的二氧化碳来交换氧气。现在，血液呈现出我们期盼的红色。

鲜红的血液从肺部流回到心脏，它先流向“左心脏”，首先造访左心房。和右心房一样，左心房本质上是薄壁的收集室。然而，充满氧气的血液迅速通过二尖瓣，往下流入有力的左心室。

左心室是心脏四个心室中最强大的，腔壁也是最厚的。心脏的这个部位能保持血液在人体四处流动，从头到脚。试着再次用拳头紧贴胸骨，大拇指朝上，并用全部力量进行挤压。一次次用力往下压，让血液通过动脉和静脉行进无数英里。每天都要想象着这样做，年复一年，日复一日。

当然，血液不会在人体内随意流动，它总是小心翼翼地通过无限的动脉和静脉。血液离开心脏时，它首先流经大动脉，然后是小动脉，接着是非常小的动脉。最后，细动脉给毛细血管让路。只有当血液到达毛细血管时，它才用里面的氧气交换二氧化碳。交换完成后，血液就又开始重新回到心脏的旅程。从毛细血管到小静脉再到静脉，血液经过越来越宽的血管流回到心脏。

第48节：第三天 描绘美景(9)

动脉血管—从心脏运输新含氧血液—可以看做是这种至关重要的交换给予生命的一面，将氧气、营养、激素和其他物质带到人体组织。静脉则引导使用过的血液回到心脏，这有时被称做是该系统的废物处理过程。

这一切似乎都编排得非常好。我们心脏的健康为何如此依赖我们思维的颜色？我们的思维为何能提高血压和胆固醇含量，甚至导致心脏跳动异常呢？

从思维到高血压，再到灾难

医学院里，我们学过一则简单的公式：血压=心输出量①×动脉阻力。该公式说明血压取决于两点：1.心脏每个单位时间的泵血数量,即心输出量；2.心脏在血管中流动的难易程度，即动脉阻力。也就是说：

提高血压的因素 降低血压的因素

心脏泵血更有力 心脏泵血更轻柔

血管（动脉）变窄 血管变宽

系统抽吸更多液体 系统抽吸更少液体

（当然，影响血压调节的还有其他因素。）

压力能让你的心脏跳动更有力、速度更快。实际上，我相信压力是高血压的主要病因之一。有压力时，我们可能感觉一切都不对劲—我们会把重要工作搞砸，我们总在匆匆忙忙地赶路，我们总是晚了，别人总在妨碍我们；我们为堵车而烦恼。我们有压力时，大脑便刺激交感神经系统①。反过来，交感神经系统激起肾上腺髓质抽出类似肾上腺素的物质，这又增加心率及心脏跳动的力度。因此从本质上说，紧张的思维等同于高血压。

还不只这些。当大脑领航员下丘脑②“阅读”到你的消极思维，就会通知脑垂体释放ACTH，这种ACTH下到两肾上方的肾上腺。在这

里，ACTH指示肾上腺的外部释放多种荷尔蒙，包括42种不同的肾上腺皮质激素（肾上腺皮质激素）。此外，这些荷尔蒙让你的身体留住盐分和水分。而身体中额外的液体和钠意味着血流中有更多液体，更多液体需要流经人体，因此血压升高。

第49节：第三天 描绘美景(10)

还有更多。长期压力会让血管收缩、绷紧、变窄，当这种情况发生时，血液流动便更加困难，也就意味着血压会上升。

此外，长期压力会让血液化学组成发生变化，使之更易凝结。这意味着心脏部分变窄的动脉阻塞而形成凝结，并引发心脏病发作，大脑中变窄的动脉受阻引起中风的风险会增加。

产生长期压力（无休无止的压力）后，心脏开始受罪。对于大多数人，这意味着没完没了的循环—压力、血压升高、更多压力、血压再次升高、更多压力……不停循环，直到人体免疫机制崩溃。

这是个简单公式：消极思维=压力，压力=血压升高。

我们的思维和胆固醇

把拳头放回到胸前，再次让它代替你的心脏。往下看这个拳头，看着拳头的背面。有没有看到皮肤下方不远处的静脉？想象它们是你的几条冠状动脉，也就是向心肌供应新鲜、含氧量高的血液的动脉。我记得做尸体解剖时，一些很重要的动脉能变得和铅笔尖一样狭窄。

假设你一直吃高脂肪、高胆固醇的“标准美国饮食”，那就会造成一些冠状动脉变窄，但它并不致命，这条动脉会被阻塞50%，那条被阻塞60%或75%。尽管有这么多阻塞，你也能保持相当健康，除非压力导致体内胆固醇水平升高。很多研究都揭示出了压力与高胆固醇之间的联系。如果把人扔进冷水，给他们施加压力，那他们的胆固醇水平会升高；如果威胁说要解雇他们，或者他们要参加很难的考试，他们的胆固醇水平也会升高。

几年前针对医生、律师和会计做的一项研究显示：因为饮食问题，这三类人群胆固醇含量都很高。尽管没有改变饮食习惯，处于纳税季的会计胆固醇水平会升高，医生和律师的胆固醇水平则保持不变。会计的饮食没有任何改变，但承受的压力却增加了，因此胆固醇

水平便提高了。所以，即使饮食健康，压力也会让胆固醇保持较高水平，增加患心脏病和中风的风险。

第50节：第三天 描绘美景(11)

一位研究人员通过43项研究显示了各种高压状况下胆固醇水平的变化，处在高压状况下的胆固醇水平比控制水平高8%到36%。

压力和胆固醇水平升高之间关系紧密。愤怒、恐惧、催促、挫败感、感觉被生活压得喘不过气来：这些思维过程都会提高血压和胆固醇水平，它们都会是生命的杀手。

每年，有150万美国人患心脏病，其中三分之一以上会因此病逝。如果你因经受压力而造成血压或胆固醇水平高，并且抽烟、缺乏锻炼、有糖尿病或某种遗传倾向，那么你患心脏病的风险便高过平均线。我们无法改变自己的基因，但我们能通过决定如何面对发生在我们身上的事情来缓解压力。除此之外，再加上好的饮食习惯和身体锻炼，就会有助于降低血压和胆固醇水平，帮助糖尿病人控制糖尿病。

区分好与坏是一种绝佳的心脏病预防药，这种药物不仅对心脏有益。

我们的思维和免疫系统

许多研究揭示出压力和免疫系统之间的联系。例如，妻子患乳腺癌病故的男人会心情低落、紧张不安，而试验结果也显示出免疫系统细胞数量下降，一般而言，他们的免疫系统也很脆弱。

大脑监督免疫系统，这点人们都认可。下丘脑控制自主神经系统和身体的内分泌系统，大脑这个强大的器官与淋巴细胞直接联系。淋巴细胞是抗击入侵细菌最重要的免疫系统白细胞。（这些淋巴细胞上有接受器，允许下丘脑与免疫系统直接“对话”。）

受到压力时，大脑皮质（大脑思考的部位）向下丘脑发出信号，下丘脑就会激活特定的神经递质和荷尔蒙，压力反应便开始起作用。作为压力反应的一部分，肾上腺能够抽出肾上腺皮质激素。短期来看，它是有益的；但长期来看，这些肾上腺皮质激素会压制免疫系统。

第51节：第三天 描绘美景(12)

强大的免疫系统绝对至关重要，免疫系统强大，我们便能抗击任何疾病。当我还是内科医学的实习生时，接受检查的病人常会对我咳嗽。几周后，我们可能发现他得了肺结核，我一直以为自己会得肺结核，结果我安然无恙。其他年轻医生也没有被传染，因为我们免疫系统很强。尽管病房里的肺结核病菌和其他危险病原体足以传染整个洛杉矶市，但传染性病原体的存在不足以引起疾病—只要免疫系统很强大，便不会。

思维和癌症

在3 000年前希腊名医希波克拉底①的年代里，人们便已经知道沮丧的女人更易患乳房癌或子宫癌。大量的沮丧情绪和压力一样，是我们带进大脑和心脏的消极思维的产物。饮食、环境、遗传、吸烟等因素都有助于压力产生，但我们知道：我们的心情、思维及人生观是预防或招致癌症的重要因素。因此，把内心有害的物质驱赶出去非常重要。

思维和糖尿病

我见过许多没有糖尿病家族病史的人，突然产生疲劳、体重减轻、压力大时多尿等症状。这种现象被通常解释为抑郁症及压力带来的焦虑。进一步检查后，我有时发现他们血糖非常高，并且他们也显现出糖尿病的其他征兆和症状。

我们按糖尿病治疗这些病人。如果我们控制住他们的糖尿病，如果我们能教会他们应对压力，糖尿病将离他们而去，不再困扰他们。

或许这些人的基因决定他们容易得糖尿病，但此病直到压力来袭时才会出现。压力为何会导致糖尿病？据说在很多情况下免疫系统会反击，身体本身会损害胰腺β细胞（调节糖代谢的β细胞）。众所周知，某些工作压力，如角色冲突、工作负荷、严重骚扰等，都能让从

来没得过糖尿病的人突然染上糖尿病。已经控制住糖尿病的人，则会发现病情加重。

第52节：第三天 描绘美景(13)

对于没得过糖尿病，或者被饮食控制的轻度糖尿病患者，巨大压力可能导致人体需要更多胰岛素，他们可能再也回不到依靠非药物方式治疗糖尿病的阶段。

糖尿病有多严重？其并发症可能包括失明、心脏病、中风、坏疽病及肾衰竭，而巨大压力会加速所有这些并发症的发生。因此我们必须让自己心里装满爱、愉悦、分享、关怀和积极的思维。

思维和猝死

压力能突然致死、当场致命吗？我相信它能，也的确做到了。压力会让人全身突然满溢高压化学物质，如肾上腺素、正肾上腺素和促肾上腺皮质激素，它们能导致冠状动脉收缩，从而阻止血液流进心肌。它同样也能让心肌工作过度，通过压缩周边动脉提高血压，让心脏跳动不正常。一辆急救车把一位妇女和陪伴她的丈夫送进急救室，刚送到这位妇女便被宣布死亡。她丈夫则当场崩溃了。医生立即给他做心电图，发现他得了心室颤动，这种病会干扰心脏对全身的供血。因此，这位以前从未有任何心脏病症状的男人突然死于心脏病。令人吃惊的是，这种情况很常见。

到底什么让我心烦？

遗憾的是，造物主造人时没有安装释放阀，否则我们就能拧一下阀门，然后把多余的压力释放掉。

尽管没有释放阀，但我们也经常会收到麻烦正在酝酿中、或者负荷过重、存在矛盾的警告。这些警告看上去或许是小问题，如头疼、颈部疼痛、背痛，警告形式可能是胸闷、心悸或高血压，但这些是必须马上观察的严重警告。不幸的是，有时警告姗姗来迟。对于很多人，第一次警告便是夺命的心脏病，或者癌症晚期。

第53节：第三天 描绘美景(14)

我们没有释放阀，因此我们要向著名哲学家埃皮克提图（Epictetus）学习。他说过：“我不为世事忧愁，而为自己看待它们的方式忧愁。”

和他一样，与其说某些事件或进入我们渔网的信息让我们心烦，倒不如说我们看待它们的方式让我们心烦。也就是说，重要的是我们的感知，而不是实际事物或压力源。关键是心灵滤色镜给我们的思维画上的颜色，因为我们看待这个世界的方式及发生在我们身上的事情造成了不同的后果。

我们自始至终都无法摆脱生活中的不快事，但我们始终能改变我们对它们的态度。只有自己的笔才能在心灵福音书上书写，这意味着我们拥有巨大力量—也是同样巨大的责任：我们的错误也被我们用大号字体写进心灵之书，但这也意味着我们拥有巨大能量。如果我们能改变我们的思维方式（我们能！），我们便能确保只有好思维才可写进我们的心灵福音书。

你对自己的思维有巨大的控制力，你大脑里的每个想法都会影响你的身体、你的免疫系统、你的健康。

顺便说下，有趣之处在于：法律上宣告为精神失常的人通常患与压力相关病症（心脏病、中风、癌症、糖尿病等）的概率更低。因为即使是抑郁，他们自己也都不会知道。

选一块新调色板

人类心灵是一套异常复杂的仪器，有能力包含多得难以置信的事实、态度和情感，它们之间有些是绝对矛盾的。从我这台计算机的使用手册来看，它能显示1.6万种不同颜色，但与我们心灵滤色镜的颜色相比，这1.6万种颜色根本不算多。

第54节：第三天 描绘美景(15)

想象有一个装满彩色扑克筹码的大箱子，里面有几千个棕色、黑色和灰色筹码，但只有少许几个红色、白色和蓝色的筹码。把手伸进盒子，随即抽一张筹码。它是什么颜色的？很可能是棕色、黑色或灰色。多抓几次，你拿到的可能仍然都是暗色的。现在，假设你想抽一个亮色的筹码，如红色、白色或蓝色。如果随机抽取，可能永远抽不到，因此你必须打开盒子寻找。找到亮色的筹码很难，即使你摇晃箱子，亮色筹码也不会自动跑到上面去。它们被深埋在箱子底部，掩藏在暗色筹码之下。

当你的滤色镜差不多全着上暗色时，新思维不太可能会自动找到欢快的颜色，并着上欢快的颜色，你的新思维很有可能也是暗色的。如果你真想让新思维着上欢快的颜色，那么这将会很困难，因为滤色镜上的所有亮色都被暗色掩盖住了。

的确，你的心灵能捕捉到种类繁多的思维，你的滤色镜能着上千万种颜色。但是很少会每种颜色的分量都相同、比例相当。我们通常只在自己的调色板上放几种颜色，然后反复使用它们，日复一日。因此，突然改变调色板、并重新绘制心灵调色板是很棘手的事。如果你的调色板上没有好颜色，或者分量很轻，你就没有太多的选择。

今天是创造奇迹计划的第三天—选择之日。今天专注于选择要过的生活，将幸福的景象写进你的心灵福音书，用爱和欢乐的颜色描绘你的生命。

每天都要朗读这些誓约，朗读时务必要“看到”每一个誓约。

醒来时：“高兴欢喜”

今天是上天恩赐的；我非常高兴，无比欣喜。我允许自己去看、去想、去说我世界的幸福。造物主赋予这个世界无限的幸福，供我选用。

第55节：第三天 描绘美景(16)

早晨："感恩很美好"

感谢上天，让我成为健康、幸福和成功的人，我乐意接受浩瀚宇宙赐予我的全部祝福。

中午："无尽的热情"

造物主赋予我无限的热情。我无比慷慨地把无尽的热情倾注于自己的每一个思维和行动之中。带着无尽的热情，我每天都能获得进步。

下午："体贴性灵"

体贴性灵的，乃是生命的平安。体贴性灵的，乃是生命的平安。我允诺自己要像美丽湖泊的水面一样沉着宁静。

晚上："一颗愉悦的心"

愉悦的心是良药。我的心、性灵和心灵福音书中全都装满欢乐，我心中也满是健康、幸福和成功的思想和事物。

睡觉前："全新的自我"

今天又向着全新的自我成功迈进了一步。带着热情的期盼和绝对的自信不断努力，明天我就会有更多进步。每一个明天，我都要做全新的自己。

带着激情大声朗读每一条誓约，该日常菜单是每日性灵营养的最低要求。但我告诉病人最好超过这个要求，每天朗读5次、10次、20次。誓约读再多次也不为过。

除了日常誓约，还要带着能量和信念朗读几遍今天的特别处方"选择"。

抽出些时间来，坐在安静房间里舒服的椅子上。告诉大家不要打扰你，并把电话听筒拿起来放在一边。闭上双眼，睁开你心灵的眼睛，看见自己站在画家的画架前。画架上有一块画布，你用铅笔描绘

着你心灵滤镜的图像。那是一块填满画布的巨大滤镜，轮廓已经勾勒好，现在准备着色。

你拿起画家的调色板，即装着不同颜色的圆形盘子。你的调色板上有很多颜色，有鲜亮、灿烂的颜色，也有柔和、温暖的眼色。每种颜色都与快乐、爱、和平、勇气相关。它们是美丽的、诱人的、令人鼓舞的、激动人心的，每种颜色都是如此。你的工作台上有很多装有颜料的瓶子和罐子，和调色板上的颜色一样，它们也是幸福和成功的颜色。

第56节：第三天 描绘美景(17)

睁开心灵的双眼，你能看到所有颜色，看见自己正用画刷在自己的画板上描绘，并用健康、幸福和成功的颜色描画自己的滤色镜。是的，背景可能会有一些黯淡，因为人生本来就是跌宕起伏的。但总体看来，你的调色板是欢快的。

看见自己用欢乐的颜色给滤色镜着色时，说出下面的话：

我的调色板、滤色镜和生命的颜色是明亮、柔和、温暖、诱人的，是标志成功的霓虹灯色。我内心充满喜悦，我选择让每个思维都充满快乐，我选择过快乐的生活。

依靠“选择”处方，你就能擦掉包裹在心灵滤色镜上的暗色，并用健康、幸福和成功的颜色取代它们。每天重温几遍你特别“选择”的处方，尽可能多次。看着它们，感受它们。让心灵的颜色变得真实起来，为你的滤色镜着色是如此真实，以至于你能触摸并相信它们。全心全意相信它们，你的性灵便会重新描画你的心灵滤色镜。

书写你自己健康欢乐的愿景

作为加州医疗质量保证委员会（California State Board of Medical Quality Assurance）委员，我很乐意主持加州申请行医执照口试。参加考试的大多是年轻医师，这些医生已经从医学院毕业，完成了各种专科实习，并通过了笔试。有些人已经取得执业执照，并一直在其他州从医。整体而言，他们受教育程度高、积极性强、头脑聪明。

我一直好奇他们对压力有多少了解。最后一次考试时，我让那些医生假装正在检查一位50多岁、抱怨连连并十分疲惫的人。

“疲惫的原因有哪些？”我问，“给我5到10个可能的答案。”

第57节：第三天 描绘美景(18)

这些聪明的医生很快给出了不同答案—心脏病、肺病以及一般医生一辈子都碰不到一次的罕见疾病。没有人知道：压力是疲劳的主要原因之一。

接着，我假装是那位50多岁的惫病人。他们都“直截了当”地问我医学问题：“你有心脏疾病吗？”“你呼吸困难吗？”“你有没有相关的家庭病史？”“你有没有糖尿病、狼疮或多动脉炎？”

他们都很关心身体的器官、系统、组织和分子，但没有一位医生正确领会到我的意思。没有一个人问我对生活的看法、爱不爱妻子、工作中是否感觉烦恼或被忽略，以及和孩子的关系是否足够好之类的问题。

遗憾的是，其他医生往往需要花很长时间才能理解并领会到心灵对身体的巨大影响。医疗体制正在取得进步，但速度缓慢。医生仍然接受疾病对应药物的等式：每一种疾病，都对应着一种药物，或者即将出现与之对应的药物。

你拥有比药物更为强大的东西，它为你量身打造、符合你的需求。它就是你的性灵！你的性灵释放出的力量一定能为你带来一阵健康、幸福和成功的旋风。

“写下你的愿景，写明白些。”作出你的选择。用爱、快乐的颜色为你的滤色镜着色，把性灵的愿景写进心灵福音书。

第58节：第四天 你的福杯满溢(1)

第四天

你的福杯满溢

多年前，我有幸从黛博拉那里学到宝贵的一课。当时黛博拉已经38岁，癌症即将夺走她的生命。黛博拉当过模特，是两个十几岁孩子的母亲。几年前她得了乳腺癌。手术让她失去了一个乳房，但一些癌细胞躲过了手术刀，或许已经重新长了出来。她的胸部、颈部和手臂相接的部位又有了癌症的迹象。

我的任务是决定黛博拉能否再经受住一次手术，外科医师坦言再做手术的可能性很渺茫。

到达她所在的医院时，已经是深夜了。当我坐在护士休息室里查看她的诊疗记录时，我对这位尚未谋面的病人的医学描述感到十分震惊。女……38岁……两个孩子的母亲……动过3次手术……实验性诊断、手术报告、进度报告，诸如此类，厚厚的记录都在说明或者暗示：这个女人活不长了。

我缓缓穿过灯光灰暗的走廊，并不急于面对想象中会盘旋在这位癌症患者上方的死亡幽灵。当时，我每周要签3到5份死亡证明书。不难相信，她的名字很快便会出现在一份可怕的证明书上。

站在这位熟睡女人的病床边，看着阴影中苍白的脸庞，我能想象到手术疤痕的确切形状、手术刀第一次刺穿皮肤时的位置、第二次、第三次手术的位置，以及即将进行的手术开刀的位置。室温很低，或许是我感觉到了寒意。

她突然睁开眼睛，清醒过来。她长得很漂亮，温暖的笑容挣扎着冲破她患病的虚弱。她对我说：“你看上去很疲惫。”

“我看上去疲惫？”还没来得及思考，我便脱口而出。

“是的。你工作一整天了吧？”

“早上7点一直到现在。我是福克斯医生，你的外科医生让我给你做检查。”

“你好！他向我提起过你，说你是治疗疑难杂症的专家。”

“呃……”我不知道该说什么。

她怜悯地说：“每天面对死亡一定很难受，心理压力也一定很大。你是怎样做到的？”

我是怎样做到的？我想知道你是怎样做到的。交谈让我感到不舒服，于是我戴上职业“面具”，开始为她检查。我给黛博拉全身做了评估，试图判断她能否经受住记录中所描述的高风险手术。随着我对她太虚弱、做不了手术的意识愈来愈强，我变得越来越不自在，甚至变得更为“职业化”和超脱。显然黛博拉意识到了这点，因为她问：“福克斯博士，诊断结果如何？”

第59节：第四天 你的福杯满溢(2)

我支支吾吾：“我会告诉你的医生。”

“好的。你诊断会是怎样的？”

“呃，你的医生会对你说的。”

“我想从你这里听到。”她友好而坚决地说。

“我打算建议医生不做手术。”说这句话时，我不敢直视她的眼睛。我感觉病房再次变冷，灯光似乎也变得更加昏暗，但黛博拉似乎没有注意到。

“你认为我扛不住这次手术？”

“以职业的观点来看，权衡考虑你的身体状态和手术风险，以及潜在……”我无法继续告诉这个女人，我看不到她有生存的希望。

“福克斯医生，我想要你更改推荐。虽然我十分尊敬您，但你还不够了解我，所以你不足以判断我扛不住这次手术。”

她的眼神令人着迷。我几乎能感觉到她眼里似乎有小闪电球在闪闪发光，与此同时，我也感觉到她有绝对的信心和某种宁静的力量。”

“我还是个小女孩时，父亲给了我这个杯子，”她一边说，一边指着病床边的床头柜上摆放的一个漂亮银杯，“请读出上面刻

的字。”

我弯下腰来读那些字，“‘福杯满溢’，出自《圣经》。”

“是的，但这句话的含义非常重要。父亲告诉我生命之杯从来都不是半满或半空的，它总是满溢着无数可能性。他说过，发生再可怕的事情都不重要，只要我心怀信念，只要我有自信，生命之杯便永远不会干涸。我的杯子永远会是生命之源、灵感之源、力量之源、爱之源，以及我可能需要的任何事物的源泉。”

接着，她拿起床头柜上的水罐，把水倒进杯中，让水溢出。杯中的水漫过杯沿，溅到桌子上。她的声音很微弱，却比我听到的任何声音都要响亮。“福克斯医生。我的杯子里信念满溢，它永远也不会干

涸。我明天就动手术，我能活下去，我要看着两个男孩长大成人。请医生照顾我的身体，其他的交给上天和我自己。”

第60节：第四天 你的福杯满溢(3)

黛博拉接受了手术，最终她真的活了下来，看到两个儿子长大成人。

她的起死回生只是个特例吗？是罕见的自发性复原吗？或者归功于医生的妙手回春？也许如此。但我见过很多病人，足以相信生命之杯满溢的人比生命之杯干涸的人活得更好。

你的生命之杯是性灵无限流淌的泉水，性灵则关乎生命。

悲伤无罪

“这个故事的确振奋人心，”一位朋友说，“但显然她是个非凡的女性，拥有无与伦比的性灵。我这样的凡人怎么能相信自己生命之杯满溢，尤其我每天还要面对各种人生挫折呢？现实些。没有人能一直拥有那种信念。”

朋友说得对。人不可能发现每朵暴风雨的乌云都镶嵌着闪亮的银边，不可能在世界抛弃我们时还满足地计算恩典。实际上，从未感觉一丁点悲伤或失望的人、从来不承认有过消极情绪的人，更有可能患上心理疾病。心理学家会把他们诊断为躁狂症患者。

悲伤无罪。偶尔哭泣、垂头丧气，甚至产生消极想法，都没关系。曾经，我在18个月里先后失去母亲、一个女儿和一位挚友。我痛哭流涕，心情低落，沮丧万分。那是10年前的事了，现在，我仍然时常想到他们。时间虽然会减轻悲伤的刺痛感，却无法完全抹去伤痛。

悲伤无罪。面对悲伤、度过悲伤的关键是拥有坚定的信念。尤其要相信你是个值得拥有最好健康和幸福的好人。坚信你的杯子满溢。

悲伤无罪；罪恶在于喜欢悲伤并固执地坚持那种感觉，最终让悲伤成为自己的生活要素。

“悲剧并非一成不变”

第61节：第四天 你的福杯满溢(4)

为《醒来吧！你活着》一书做全国巡回访谈时，巴里和我参加过很多广播和电视节目。当在录制一档广播节目时，一位妇女打来了电话，她给我们上了一堂重要的课。我不记得那位了不起的女人名叫什么，也从来没见到过她，但我们永远也忘不了她所传达的信息。

她告诉我们，她的两位幼子在大火中丧生，丈夫全身烧伤。如此大的悲惨足以让我们相信：她的生命之杯已经干涸。但是，她给我们上了永远无法忘记的一课。

“悲剧并非一成不变，”她说，“它不一定让你的人生永远都停滞不前。”

哇！多么强大的想法！这种想法会让她的杯子永远满溢。因为她把如此不可思议的想法刻在心里，而如此强大的想法能压制住悲伤或绝望。

让这位妇女勇敢前行，并让她有勇气继续生活的力量，显然来自她生命之杯中依然满溢的信念。她内心深处知道生活很美好，值得去努力，她也绝对相信她的生命是上天赐予的礼物，所以她知道自己会找到一条快乐的出路。

通过电话与这位不知名的妇女交谈时，我能想象她就坐在桌子旁边，面前有一盏漂亮的银杯。我能看到这个杯子满溢，然而不知从什么地方伸出一只肮脏的手，把她的杯子打翻了，让生命中重要的珍贵性灵洒落出来。杯子里只剩下几滴。这位妇女哭泣着，找不到继续活下去的理由。尽管说自己宁愿死去，但她还是努力把杯子摆正。尽管眼角还含有泪水，但她已经开始重新注满生命之杯。

她眼角永远会有几滴为儿女和丈夫流的眼泪。然而，她的生命之杯里永远会充满着大量的性灵。

第62节：第四天 你的福杯满溢(5)

悲剧并非一成不变，只要你一直向前迈进。摆正你的杯子，即使你很悲伤，也要开始重新用性灵注满你的生命之杯，直到它满溢。

“信念法则”

第一次见某个病人，在获知其个人和他的病史后，我会额外问很多问题：“你快乐吗？”“你爱你的配偶吗？”“你和孩子的关系如何？”“你喜欢你的工作吗？”“你期望什么？”

我从来不忘问一个经常让病人大感意外的问题：“你有没有某种强烈的信念？”

很多病人开始会支支吾吾，并且会问：“你这是什么意思？”

“你有没有关于某事的强烈信念或信仰，如家庭、政治、宗教？”

当我问一位已退休的著名政治家，他真正的信仰是什么的时候，他沉默良久，然后说：“高尔夫？不，不是高尔夫。嗯，我喜欢绘画、家庭。我相信家庭，子女对我来说非常重要。”

为什么像我这样的内科医生和心脏病专家，想知道病人的信念？因为信念产生性灵、性灵加深我们的信念。这就是信念法则。

上面那位患癌症的妇女拥有非常强烈的信念，她的健康和生命都值得她倍加珍惜。家庭对她来说非常重要：她想活下来，指引儿子长大成人。她拥有自己所需的一切信念。

你呢？你有什么信念？别多想，写下你的信念，你最深信的。

我发现：强烈的信念和强大的性灵密不可分，反之亦然。你的信念是什么并不重要，重要的是要拥有强烈的信念—无论是什么信念。

第一信念

第一个信念最为重要。这个信念由以下三部分组成：

第63节：第四天 你的福杯满溢(6)

1.性灵是生命的要素。

2.我充满性灵！

3.我值得拥有发生在我身上的所有好事—以及更多！

患癌症的妇女拥有这种信念，尽管她从未说出来。她可能从未把这条信念写入她的信念列表，但却被写在了她性灵的字里行间。

当我们充满坚定的信念时，第一信念通常也存在于性灵的字里行间，它是上天赐的。缺乏信念时，我们必须用黑体大号字在列表里写上由三部分组成的第一信念。随着其他信念进入列表，第一信念会淡化到背景中去，但它永远会存在。它是其他信念和性灵构造的基础。

受伤的性灵

我给你讲一个男人的故事。因为确信自己的杯子已经干涸，他差点丢了自己的性命。

20世纪60年代美越冲突最激烈时，这位30多岁的男人在部队服役。和大多数美国士兵一样，他年纪轻轻、非常恐惧。他在丛林附近打了几个月仗。他是丛林巡逻队的领头羊，负责寻找地雷、诡雷和伏兵，他每走一步都有丧命的可能。如果出了什么差错，他和整个巡逻队都可能遭遇危险。

但死神从来没有敲开他的大门，它似乎知晓他所有朋友的地址，他的队友在死神造访时接二连三地死去。有人和他一起行走时被迫击炮弹击中，他们瞬间消失；有人安静地倒地，当场毙命；还有人在等待死亡到来时痛苦地哭喊。

尽管身体毫发无伤，但性灵已被手榴弹炸得遍体鳞伤。他不相信自己活下来了，他认为自己应该已经死了—按概率来说应该如此。他感觉自己死了会比活着好1万倍，因为战友的去世无数次在他梦里出现。他常常希望自己已经死去，这样便能为死神的疏忽做些补偿。他

丢掉了自己的“第一信念”，他不再相信自己充满了性灵，不再相信自己该得到发生在他身上的这个美好结果。

第64节：第四天 你的福杯满溢(7)

医生通常能指出身体创伤造成的伤害，性灵的创伤却难以评估，他就是这种情况。20年里，他的性灵慢慢枯萎，生命之杯日渐干涸。炮弹的碎片是敌人抛向你身体的，它会割伤、撕烂并刺穿身体组织，且能砍断动脉。进入我们性灵的炮弹碎片也会以我们难以解释的方式造成同样后果。

见到他时，这位老兵的问题已经非常严重。他的病历很厚，写满了对他的疾病及并发症症状的描述。上面有很多医生的诊断结果和推荐，以及无数次实验室研究的记录。他曾两次自杀未遂，无论内科医生还是心脏病医生，神经病医生还是胃肠科医生，都找不出治疗他身体无数病痛的方法。随着时光流逝，大多数病痛都在慢慢加重。医生知道如何发现身体问题，如何把碎弹片取出来或用什么药物进行治疗。但没有哪个医生能打开性灵，把碎片取出，修补受损害组织，或把性灵破裂的动脉血管缝合上。世上没有为受伤性灵准备的石膏和绷带。

幸运的是，这位老兵找到了自己的药物。身体稍好的时候，他前往位于华盛顿特区的越战纪念碑去悼念战友。想象这样一幅场景：一位憔悴虚弱的老人，沿着越战墙缓慢前行，一边抚摸镌刻在黑色硬墙上的老友的姓名，仿佛能再次触摸到他们。当回忆起一个个的战友以及他们去世的过程时，他泪如泉涌。随着回忆的深入，他意识到丧命的也有可能是自己，他更希望牺牲的是自己。

他找到每一个名字，但他还在继续寻找。他辗转往复，用手指触摸墙壁，希望最后找到那个名字—他自己的名字。他确信自己已经和战友一起在丛林里牺牲了。

第65节：第四天 你的福杯满溢(8)

最后，他走向按字母顺序排列的死者名录。他请工作人员帮他寻找一个名字，工作人员仔细地查阅名录，但却找不到他说的那个名字。

“你肯定姓名没有错？”工作人员问到。

“肯定没错，”他回答，“那是我的名字。”

工作人员看着他，既不感到意外，也不感到悲伤，只是慢慢地对他说：“上面没有你的名字。你一定还活着，回去继续你的生活吧。”

他果真开始继续自己的生活。他听从了合适的忠告，重新书写了心灵福音书上的“第一信念”，他变成了更好的男人、父亲和丈夫。

我也从别的病人那里听到过相同或类似的事情。他们的生命之杯似乎被子弹击破，性灵全部流淌了出来。这让他们不再相信自己有生活的理由或权利，也不再有生活的欲望。他们把想象的死神模样再三写进自己的心灵福音书，他们的性灵总对悲伤的词语作出敏感的反应，因此他们的生命之杯逐渐干涸。幸运的是，我们的性灵拥有巨大的生存意志，生命之杯不可能完全干涸，最后总有几滴顽固地粘在杯子上。因此，我们总有时间寻找治疗性灵的药物，或者找到能为我们提供药物的人。

坚定的信念是保护性灵不受打击的盾牌；坚定的信念是清扫生命障碍物的宝剑。坚定的信念是性灵的要素，性灵是生命的要素。

敌人就是你自己

一天在咖啡馆里，一位不太熟的同事（40多岁、看上去很抑郁而无精打采的男人）坐到我桌前。我听说这位叫赫夫曼的医生有时会嘲讽地称我为“好话医生”。我有一阵子没见到他了。说实话，我并不想见他，但令我感到惊讶的是，他坐到我桌前，轻松自然地笑着和我打招呼。

第66节：第四天 你的福杯满溢(9)

他说他感谢我帮助他恢复免疫系统健康（我不知道他身体出了什么问题）。他病了一段时间，免疫系统检查结果显示：他的T细胞总数、T4/T8 比值及免疫力的其他指标都异常低。

他解释说："拿到检查结果时，我突然意识到你是对的。我的疾病是自找的，因为我唯一的信念是：自己应该很悲惨。我确信这个世界充满了不幸和忧郁，于是我的免疫系统受到了牵连。我对自己考虑得不多，我只是不相信自己应该得到我拥有的美好事物。因此，我从'好话医生'那里学到一课，给自己开出'信念'这副药。我决定每天感谢上天让我成为快乐健康的人，那是我作出的唯一改变。上周我又检查了免疫系统，一切恢复正常。我感觉棒极了！"

把"第一信念"写进你的心灵福音书；用大写和黑体反复书写。你的性灵将会再次变得饱满，并会通过接近你渴望得到的美好事物而对你的坚定信心作出回应。

信念是关键

我们都能从那位了不起的女人的生命之杯、了解悲剧并非一成不变的女人、继续生活的越战老兵以及给自己开出信念处方的医生那里学到一课。

我们内心深处必须相信我们的杯子永远满溢。无论我们是谁，处境如何，现状如何，都必须相信我们的杯子满溢。

我们的生命之杯是上天赐予我们的礼物，上天希望赐予我们所有的欢乐。我们的生命之杯总是满溢着我们赖以生存的性灵。它装满了性灵。

性灵让我们的梦想成真。当我们相信自己的杯子满溢时，性灵就会让愿望成为现实。因此，在内心深处要坚信自己值得拥有生命提供的最好东西。

第67节：第四天 你的福杯满溢(10)

当你心情低落时（偶尔我们都会这样），内心要意识到自己的杯子仍然满溢。所有的力量、能量和灵感永远都在等待着你来利用，悲剧并非一成不变。

信念会让我们进入积极反馈的循环。我们越相信，性灵便越强大；性灵越强大，我们便越容易相信自己。

缺少信念时，我们就是在打破循环，停止流动。现在我们被扔进一个消极反馈循环的过程中：更少的信念意味着更弱的性灵；更弱的性灵让我们更难相信。幸运的是，消极反馈也有积极的指导作用。

你的信念是个水龙头，性灵通过它流入你的生命之杯。让你的水龙头大开，准备饮用生命的全部美酒吧！

深植于性灵

“你说我应该得到生命为我提供的最好的东西，这是什么意思？”一位病人问我：“实话实说，我没有那么吸引人。为什么我该得到最好的？”

我相信每个人都应该活出自己的最大潜能。上天给予所有人了不起的身体、心理和情绪潜能，都是出于一个原因：让我们变得有用。

我们都知道，不自信的人不会有所成就。这意味着自信是健康和幸福的先决条件，当然，健康和幸福也让我们取得生活的成功。

我们是谁、父母是谁、来自哪里、身在何处……这些全都不重要。我在解剖课上和手术室里给很多人开过刀。白人、黑人；男人、女人；富人、穷人；年轻人、老人；受过教育的人、没受过教育的人；有权的人、无权的人。我们全都一样。造物主给了所有人生命和潜能，我们的工作植根在性灵的沃土上。这块神奇的土地为我们繁荣发展、实现最大潜能提供了所需的养分。

第68节：第四天 你的福杯满溢(11)

“好的，”这位病人说，“你说我们应该相信并发挥出我们的潜能。那如果我们没有很多潜能呢？比如说我们身体残疾?”

我回答：“如果性灵足够强大，身体的缺陷便无足轻重，你照样能实现自己的潜能。”

在1988年韩国汉城夏季奥运会上，全世界都看到了这个原则的完美诠释。美国棒球队由吉姆?埃伯特领军。吉姆是大学的明星投手，他以全美最佳业余运动员的身份赢得“苏利文奖”，并被大联盟棒球队的加利福尼亚天使队选中。如今，他踏上了奥运会的赛场。

是什么让这位棒球运动员与众不同？自信和决心。只有一个手的事实完全是次要的，尤其对他而言。他身体虽有缺陷，但性灵却完整无缺。

我们身边有很多这样鼓舞人心的例子。某年夏天，我读到一个为美国联邦调查局工作的计算机专家的事迹。他获准从事绝密的安全工作，主要通过计算机跟踪白领犯罪。他没有手臂和手，但他用脚趾操作键盘。

最近，巴里和我去好莱坞的KMPC广播电台接受关于《醒来！你活着！》一书的采访。我们到的比较早，于是便坐在接待室里等待。我们从扩音器里听到主持人正在采访另一位嘉宾，那位嘉宾正在谈论他撰写的一本关于乔治?华盛顿的书。那本书听上去很有趣，于是巴里和我饶有兴趣地听了下去。嘉宾的声音很动听，显然他受过良好教育、充满智慧并能言善道。很快轮到我们录音了，巴里和我走进了演播室。

我们惊讶地发现，那位嘉宾喉咙上有个窟窿。每天晚上，他都必须把呼吸器插进喉咙以代替他呼吸，否则他就会丧命。他身材小而扭曲，一只手臂耷拉在一边，显然已经丧失功能。几天后，我们在《洛杉矶时报》上看到他的照片，他正在呼吁整个政府解决残疾人医疗问

题。身体残疾阻挡不了这位因患小儿麻痹症而变瘸的人，他努力发挥出了自己的全部潜能。他获得了博士学位，写出了一本好书，但他还很年轻。

第69节：第四天 你的福杯满溢(12)

此外我们还发现，那档广播节目的主持人是个盲人。

当伟大的“第一信念”写进你的心灵福音书，当你有迫不及待要做的事时，你便能发挥出最大的潜能，身体或精神的残疾就会变得无足轻重。

在性灵扎下根，其他一切都会就绪。

今天是“创造奇迹”计划第四天—信念之日。

我们知道，如果能保持性灵强健，我们便能享受生命中源源不绝的美好事物。

每天都要朗读这些写在卡片上的誓约，朗读时务必要“看到”每一个誓约。

醒来时：“高兴欢喜”

今天是上天恩赐的；我非常高兴，无比欣喜。我允许自己去看、去想、去说我的世界的幸福。造物主赋予这个世界无限的幸福，供我取用。

早晨：“感恩很美好”

感谢上天，让我成为健康、幸福和成功的人。我乐意接受浩瀚宇宙的全部祝福。

中午：“无尽的热情”

造物主赋予我无限的热情。我无比慷慨地把无尽的热情倾注于自己的每一个思维和行动之中。带着无尽的热情，我每天都能取得进步。

下午：“体贴性灵”

体贴性灵的，乃是生命的平安。体贴性灵的，乃是生命的平安。我允诺自己要像美丽湖泊的水面一样沉着宁静。

晚上：“一颗愉悦的心”

愉悦的心是良药。我的心、性灵和心灵福音书中全都装满欢乐。我心中满是健康、幸福和成功的思想和事物。

睡觉前："全新的自我"

今天又向着全新的自我成功迈进了一步。带着热情的期盼和绝对的自信不断努力，明天我就会有更多进步。每一个明天，我都要做全新的自己。

第70节：第四天 你的福杯满溢(13)

我告诉过你：带着激情大声朗读每一条誓约。虽然该日常菜单是每日性灵营养的最低要求，但我告诉病人最好超过这个要求，要每天朗读5次、10次、20次。誓约读再多次也不为过。

很多人很难相信，他们应该得到生命中所有最好的一切。其他人只在一切皆顺时相信“第一信念”。而我们怎么能相信自己永远福杯满溢，即使在面对挫折和逆境的时候也是如此呢？我会告诉你如何使用信念誓约—即你的信念处方。

坐在安静房间里舒服的椅子上。告诉大家不要打扰你，并把电话听筒拿掉放在一边。闭上眼睛，睁开心灵的眼睛，你会看见黑得发亮的桌子上放着一个漂亮的银质高脚杯，它熠熠闪耀。近一点看，银杯上镌刻着“我的福杯满溢”几个黑体字，在这些字的下面刻着你的名字。

现在，看着杯子边缘。里面的液体像瀑布一样就要满溢。液体的颜色和纹理是你认为最漂亮、最令人兴奋和最有意义的。液体不是从外边倒进来的，它就在杯子里，源源不断地溢出。

现在，从上往下看这个杯子。它宽且深，里面为你装满了无尽的可能、无限力量和能量、充满无限活力的健康、无限的幸福以及激励人心的灵感。在充满无限可能的辽阔大海上，漂浮着一把闪闪发光的金钥匙。这把钥匙就是你的性灵，是打开生命中所有大门的力量。

睁开你心灵的眼睛你会看到自己一只手握着杯子，正把里面的液体往另一只手上倾倒。瀑布般的液体无止无尽地流淌，让你全身充满健康和幸福。你不停地倾倒，金钥匙就从杯子里流了出来，最后落到你的手中。你紧握住它，明白自己手中握着开启成功的所有钥匙。

看见你的福杯满溢。感受它，相信它。感受你手里的钥匙，它是真实存在的，它是你的。

现在该说了。在你用心灵的眼睛看到那把钥匙滑落到你手中后，在你把它紧握几秒钟后，大声说：

我的生命之杯满溢着无尽的可能、力量和灵感，无限的热情、能量和信念。我手中握着开启成功、人生及健康的钥匙。所有我想要和值得拥有的好事物都触手可及。

看到、说出、感觉并相信自己的福杯满溢。它会满溢！患癌症的那位妇女证明：相信自己能做到，你便能做到。

每天几次想象你的生命之杯满溢，尽可能多地想象。白天要一次次使用今天的信念处方，至少20次。每次都要用心灵的眼睛看到杯子满溢，都要大声说出誓约，并带着激情和信念说。感受手中的钥匙，真切地感受到手指紧紧攥着的钥匙。它一直都在，它是你的。使用它！

如果你相信的话，凡事都有可能。你可以成为自己想成为的人，你能拥有你想拥有的事物，做你想做的事。

你的生命之杯

你已经看到、说出、感觉并相信它，现在把它变成绝对的事实。出去买一个漂亮、闪亮、简单的银质高脚杯，并请一位雕刻师在上面刻上“我的福杯满溢”，然后在这六个醒目的大字下面刻上你的名字。

每天早晨，在洗碗池旁边，用一只手握着你的高脚杯，另一只手拿着一个装满水或其他液体的大水罐。用心体会手中的杯子，它是你的生命之杯，然后阅读上面的铭文：我的福杯满溢。

现在，把液体缓缓倒进杯中。倒满你的生命之杯，接着让它满溢。一边不停地倒一边说誓约：

我的生命之杯满溢着无尽的可能、力量和灵感，无限的热情、能量和信念。我手中握着开启成功、人生和健康的钥匙。所有我想要和值得拥有的好事物都触手可及。

让你的生命之杯尽可能长时间地满溢。让它成为一个标志，成为你强烈自信的标志。

上天承诺不会再有毁灭地球的洪水，但他赋予我们让杯中性灵满溢的力量。

第71节：第五天 爱的法则

第五天

爱的法则

本节我将谈及付出。付出你自己，你的关注、你的时间、你的关心、你的帮助、你的爱心。最重要的是，我将谈论自由地、无条件地、愉快地为他人付出爱等一系列相关课题。

爱是我们能送出的最珍贵礼物，因为爱是地球上所有美好事物的完美表达。为了付出我们的爱，我们必须做到有爱心。我们必须看到这个世界充满爱，如果有爱心，我们自然就会成为付出者。爱和付出完全相等，这就是爱的法则。